

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پاکستان
سویڈن
انگلینڈ

القلم

مارچ 2021
رجب، شعبان
1442 ہجری
48 فی شمارہ
100 روپے
بیرون ملک 24

ہر گھر کے
روحانی، ذہنی اور
جسمانی
مسائل کا حل

استغفار ہمارے مسائل کا حل



WallpaperDP.com

- | | | | |
|--------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------|
| ■ ام حکیمہ کی نصیحتیں | ■ ایک بہن کی سچی کہانی | ■ ڈپریشن کا روحانی علاج | ■ قربانی |
| ■ بچوں کی کہانی اور کھیل | ■ نانی اماں کی باتیں | ■ خوش رہنے کے طریقے | ■ لیکوریا کا علاج |
| ■ گھریلو ٹونکے | ■ فیس بک اور ہم | ■ عورت اور جسمانی صحت | ■ کینوسے علاج |

ایڈیٹر کے قلم سے



بسم الله الرحمن الرحيم

السلام علیکم ورحمة اللہ

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ سب ایمان اور اچھی صحت کی بڑھتی ہوئی حالت میں ہوں آمین اللہ سبحان اللہ کی مدد سے آپ کے تمام خاندان کے افراد کے لئے ماہانہ آن لائن میگزین اردو میں جاری کرنے کا آغاز جنوری 2021 میں کر چکا ہے الحمد للہ۔

ہمارا مقصد

ہمارا مقصد یہ ہے کہ آپ کے تمام خاندان کو اچھی، مستند اور انوکھی معلومات ایک ہی وقت میں فراہم کریں ان شاء اللہ۔ جیسے آپ سب جانتے ہیں کہ ہمارے معاشرے میں بہت ساری غیر مستند اور غلط معلومات خاص طور پر اسلامی لحاظ سے ملتی ہیں۔ لوگ اس کی تفتیش تک نہیں کرتے ہیں کہ

معلومات صحیح ہیں یا غلط۔ لہذا jtj کا مقصد آپ کو ماہانہ بنیاد پر دین اور دنیا کے بارے میں تمام مستند اور اہم علمی معلومات مہیا کرنا ہے تاکہ آپ ایک ہی وقت میں پورے مہینے کے لئے مکمل مواد پڑھ سکیں۔

میگزین کے بارے میں

رسالہ کا نام *القلم* ہے۔ یہ اردو میں ایک ماہانہ آن لائن رسالہ ہے جس میں سائنس، ٹیکنالوجی اور بچوں کے ساتھ ساتھ روحانی، جسمانی اور دماغی صحت سے متعلق معلومات شامل ہیں۔

لہذا ماہنامہ *القلم* ان شاء اللہ ہماری زندگی کے تمام اہم موضوعات کے بارے میں معلومات فراہم کرے گا۔

یہ دوسرے رسالوں سے کیوں مختلف ہے؟

ہماری ٹیم میں طالب علم اور چھوٹے بچوں کی مائیں ہیں اور ہم سب اللہ سبحان اللہ کی خاطر بہت محنت کر رہے ہیں تاکہ آپ کو *مستند، منفرد اور اہم علم* ان شاء اللہ مہیا کیا جاسکے۔

دوسری طرف ہم انٹرنیٹ پر اپنی زندگی کے ہر شعبے کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں لیکن وہ بکھرے ہوئے انداز میں ملتا ہے لیکن ہمارے اس ماہانہ شمارے سے آپ کو روحانی، جسمانی اور ذہنی صحت کے لئے تمام معلومات، سبق آموز کہانیاں ایک ہی لنک میں مل سکتی ہیں ان شاء اللہ۔

اسکے علاوہ ہم اس کے لیے اسلامی تاریخ سے گزر رہے ہیں اور نبی محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی حیات مبارکہ اور ان کے ساتھیوں کی زندگیوں سے بھی بہت سارے واقعات کو اکٹھا کر رہے ہیں ان شاء اللہ اور پڑھنے والوں کی دلچسپی کو فروغ دینے کے لئے ہم نے انہی واقعات کو کہانی کی شکل میں لکھا ہے جو کہ عام طرز سے منفرد ہے الحمد للہ

اس کے علاوہ خوبصورت رنگوں کے ساتھ اس شمارے کو بنایا گیا ہے اور کتابی شکل میں ترتیب دیا گیا ہے تا کہ پڑھنے والا اسکو آسانی سے اور لطف اندوز ہو کر پڑھ سکے۔

اسکے علاوہ آپ سب ہر موضوع سے متعلق سوالات

پوچھ سکتے ہیں جس کے بارے میں آپ معلومات چاہتے ہیں اور ہم اپنے شمارے میں آپ کے سوالات کے جوابات کے ساتھ آئیں گے ان شاء اللہ۔

لہذا میں امید کرتی ہوں اور دعا کرتی ہوں کہ آپ سب کو القلم کا یہ شمارہ بھی پسند آئے گا ان شاء اللہ۔ یہ میگزین مفت ہے لیکن اسکو خرید کر ہمارا ساتھ ضرور دیں تاکہ ہم اپنے اخراجات نکال سکیں اسکا بھی اجر آپ کے نامہ اعمال میں بہت بڑھا کر ان شاء اللہ لکھا جائے گا۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ اللہ تعالیٰ کے دین کو پھیلانے کے لئے ہمارا کتنا ساتھ دیتے ہیں۔

اس کیلئے نیچے دیے گئے لنک سے بھی پڑھ سکتے ہیں۔
یہ ماہانہ شمارہ jtj کی ویب سائٹ پر موجود ہے

<https://jtj.org.uk/magazine/>

اللہ سبحان و تعالیٰ ہم سب کے لیے آسانیاں فرمائیں اور جس نے بھی کسی طرح اس میں حصہ ڈالا اسکو قبول کریں۔ آمین ہمیں آپ کی دعا کی ضرورت ہے۔
جزاکم اللہ خیرا

ماہنامہ ہر گھم کے ضرورتے

القلم

آن لائن میگزین



پارٹ 1..: روحانی صحت
استغفار ہمارے مسائل کا حل۔ (ام مبین انگلینڈ)
قربانی۔ (سدرہ قاسم لاہور)

پارٹ 2...: جسمانی صحت
خوراک اور صحت۔ (نیوٹریشنسٹ سعدیہ خان لاہور)
طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم۔ (ڈاکٹر ذکیہ ہاشمی کے
لیکچر سے ماخوذ)
لیکچر سے ماخوذ
لیکچر سے ماخوذ

پارٹ 3: ذہنی صحت
ڈپریشن کا روحانی علاج۔ (ام مبین انگلینڈ)
خوش کیسے رہا جائے؟۔ (بنت زرناز)

پارٹ 4: سائنس اور ٹیکنالوجی
میٹھے اور کھارے پانی کے سائنسی انکشافات۔ (فریحہ سعید)
فیس بک ڈیٹا کے متعلق معلومات۔ (ثناء شفقت)

پارٹ 5..: والدین اور بچے
ام حکیمہ کی نصیحتیں (ڈاکٹر کنول قیصر کے لیکچر سے ماخوذ)
بچوں کی کہانی۔ (بینش عتیق انگلینڈ)
گیم بچوں کے لیے۔ (بینش عتیق انگلینڈ)

پارٹ 6: متفرقات
نانی اماں کی باتیں۔ (ام مبین انگلینڈ)
خسارہ۔ (سدرہ قاسم لاہور)
مال، رزق، کمانے کا روحانی عمل۔ (ام مبین انگلینڈ)
قیمت (سدرہ قاسم لاہور)
قرآن حکیم کی ناقابل فراموش انفارمیشن

پارٹ 7..: گھریلو ٹوٹکے

چیف ایڈیٹر

نادیہ خان

ڈیزائن ڈیپارٹمنٹ

ہانیہ ماہم

وریشہ ماہم

کریٹیو ڈیپارٹمنٹ

ثناء شفقت

شمرین امتیاز

ایڈیٹر اینڈ رائٹنگ ڈیپارٹمنٹ

بینش عتیق

سدرہ قاسم

فریحہ سعید

عمارہ منان

سعدیہ خان

پارٹ 1

روحانی صحت

<http://www.jtj.org.uk>

القلم آف لائٹ میگزین



استغفر الله

استغفار

ہمارے مسائل کا حل

استغفار۔۔۔ اللہ سبحان اللہ کے عذاب کو روکنے والا عمل

<http://www.jtj.org.uk>

ام مبین انگلینڈ

عذاب دینے والا نہ تھا جب وہ
(علیحدگی میں) استغفار کیے جا رہے
تھے۔ اور انہیں کیا ہے کہ اللہ
انہیں عذاب نہ دے جبکہ وہ
(ایمان لانے والوں کو) مسجد حرام
سے روکتے ہیں۔ آیت کے آخر تک۔
صحیح مسلم

انسان، گناہ، اور توبہ

جیسا کہ اللہ سبحان اللہ نے قرآن
میں فرمایا کہ

لَقَدْ تَابَ اللَّهُ عَلَى النَّبِيِّ وَالْمُهَاجِرِينَ
وَالْأَنْصَارِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ فِي سَاعَةِ الْعُسْرَةِ

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ
عنه سے سنا: وہ کہہ رہے تھے کہ ابو
جہل نے کہا:

اے اللہ! اگر (یہ جو محمد صلی اللہ
علیہ وسلم لے کر آئے ہیں) یہی
تیری طرف سے حق ہے تو ہم پر
آسمان سے پتھر برسا دے یا ہم پر
کوئی دردناک عذاب لے آ۔ تو اس پر
(آیت) نازل ہوئی: اللہ تعالیٰ اس
وقت ان پر (اس طرح کا) عذاب
بھیجنے والا نہ تھا جبکہ آپ بھی ان
میں موجود تھے اور اللہ تعالیٰ ان کو

مِنْ بَعْدِ مَا كَادَ يَزِيغُ قُلُوبُ فَرِيقٍ مِّنْهُمْ
ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ إِنَّهُ بِهِمْ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ
(وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا حَتَّى
إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ
وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا
مَدْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ
لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ) يَا
أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ
الصَّادِقِينَ (التوبة: ١١٤-١١٩)

”بے شک اللہ تعالیٰ نے معاف کیا
نبی اور مہاجرین اور انصار کو
جنہوں نے ساتھ دیا نبی کا مفلسی
کے وقت۔“ یہاں تک کہ فرمایا:
”وہ مہربان ہے رحم والا۔ اور اللہ
تعالیٰ نے معاف کیا ان تین شخصوں
کو جو پیچھے ڈالے گئے یہاں تک کہ
جب زمین ان پر تنگ ہو گئی باوجود
کشادگی کے اور ان کے جی بھی
تنگ ہو گئے اور سمجھے کہ اب کوئی
بچاؤ نہیں اللہ سے مگر اسی کی طرف
پھر اللہ نے معاف کیا ان کو تاکہ

وہ توبہ کریں بے شک اللہ تعالیٰ
بخشنے والا مہربان ہے۔ اے ایمان
والو! ڈرو اللہ تعالیٰ سے اور ساتھ
رہو سچوں کے۔“

سب سے بہترین استغفار

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے
فرمایا کہ سب سے عمدہ استغفار یہ
ہے۔

«اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ،
خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى
عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أُبُوءُ
لَكَ بِنِعْمَتِكَ، وَأُبُوءُ لَكَ بِذَنْبِي،
فَاغْفِرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا
أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ.»
”اے اللہ! تو میرا پالنے والا ہے
تیرے سوا کوئی معبود نہیں۔ تو نے
مجھے پیدا کیا اور میں تیرا بندہ ہوں
اور میں تیرے عہد پر قائم ہوں اور
تیرے وعدہ پر۔ جہاں تک مجھ سے
ممکن ہے۔ تیری نعمت کا طالب ہو
کر تیری پناہ میں آتا ہوں اور اپنے

حضرت ثوبان رضی اللہ عنہ سے روایت کی کہ رسول اللہ ﷺ جب اپنی نماز سے فارغ ہوتے تو تین دفعہ استغفار کرتے اور اس کے بعد کہتے :

اللهم انت السلام و منك
السلام ، تبارک انت يا ذا الجلال
والاکرام
اے اللہ ! تو ہی سلام ہے اور
سلامتی تیری ہی طرف سے ہے،
تو صاحب رفعت و برکت ہے،
اے جلال والے اور عزت بخشے
والے !

ولید نے کہا: میں نے اوزاعی سے
پوچھا: استغفار کیسے کیا جائے؟
انھوں نے کہا: استغفر اللہ ، استغفر
اللہ کہے۔ صحیح حدیث

دل اداس یا پریشان ہو تو کیا کریں؟

ثابت نے ابو بردہ سے اور انہوں
نے حضرت اغرمزنی رضی اللہ عنہ
سے، جنہیں شرفِ صحبت حاصل
تھا، روایت کی کہ رسول اللہ ﷺ

گناہوں سے تیری پناہ چاہتا ہوں،
پس تو میری مغفرت فرما کیونکہ
تیرے سوا گناہ اور کوئی نہیں معاف
کرتا۔ میں تیری پناہ مانگتا ہوں اپنے
برے کاموں سے۔

اگر کسی نے رات ہوتے ہی یہ کہہ
لیا اور اسی رات اس کا انتقال ہو گیا
تو وہ جنت میں جائے گا۔ یا (فرمایا
کہ) وہ اہل جنت میں ہو گا اور اگر
یہ دعا صبح کے وقت پڑھی اور اسی
دن اس کی وفات ہو گئی تو بھی ایسا
ہی ہو گا۔ صحیح حدیث

استغفار آخرت والے دن

خوشخبری کا باعث

حضرت عبداللہ بن بسر بیان کرتے
ہیں ، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ
وسلم نے فرمایا: ”اس شخص کے لئے
خوشخبری ہو جو اپنے نامہ اعمال میں
بہت زیادہ استغفار پائے۔“، رواہ ابن

ماجہ
**نماز کے بعد نبی کریم صلی اللہ علیہ
وسلم کا عمل**

جب تم اس طرح کی کوئی چیز دیکھو تو فوراً اللہ تعالیٰ کے ذکر اور اس سے استغفار کی طرف لپکو۔
(صحیح حدیث)

گناہ ہو جائے تو استغفار میں

جلدی کرنا

ابو بکر رضی اللہ عنہ نے سچ بیان کیا کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا ہے: ”جو شخص گناہ کرتا ہے، پھر جا کر وضو کرتا ہے پھر نماز پڑھتا ہے، پھر اللہ سے استغفار کرتا ہے تو اللہ اسے معاف کر دیتا ہے۔ پھر آپ نے یہ آیت پڑھی

«وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً

أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ

فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ

الذَّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يَصِرُوا عَلَى

مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ»

اور جب ان سے کوئی ناشائستہ

حرکت یا کوئی گناہ سرزد ہو جاتا ہے

تو وہ اللہ کو یاد کر کے فوراً استغفار

کرتے ہیں۔ اور اللہ کے سوا کون

نے فرمایا: میرے دل پر غبار سا چھا جاتا ہے تو میں (اس کیفیت کے ازالے کے لیے) ایک دن میں سو بار اللہ سے استغفار کرتا ہوں۔

صحیح حدیث

قدرتی آفات اور تبدیلیاں استغفار

کی یاد دہانی

ایک دفعہ سورج گرہن ہوا تو نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم بہت گھبرا کر اٹھے اس ڈر سے کہ کہیں قیامت نہ قائم ہو جائے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے مسجد میں آ کر بہت ہی لمبا قیام، لمبا رکوع اور لمبے سجدوں کے ساتھ نماز پڑھی۔ میں نے کبھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو اس طرح گرتے نہیں دیکھا تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے نماز کے بعد فرمایا کہ یہ نشانیاں ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ بھیجتا ہے یہ کسی کی موت و حیات کی وجہ سے نہیں آتیں بلکہ اللہ تعالیٰ ان کے ذریعہ اپنے بندوں کو ڈراتا ہے اس لیے

اس کے لیے جنت میں ایک باغ ہو گا۔“ امام ترمذی کہتے ہیں: ا- یہ حدیث حسن غریب ہے

دل کی سیاہی کو دھونے والا عمل

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”بندہ جب کوئی گناہ کرتا ہے تو اس کے دل میں ایک سیاہ نکتہ پڑ جاتا ہے، پھر جب وہ گناہ کو چھوڑ دیتا ہے اور استغفار اور توبہ کرتا ہے تو اس کے دل کی صفائی ہو جاتی ہے (سیاہ دھبہ مٹ جاتا ہے) اور اگر وہ گناہ دوبارہ کرتا ہے تو سیاہ نکتہ مزید پھیل جاتا ہے یہاں تک کہ پورے دل پر چھا جاتا ہے، اور یہی وہ «ران» ہے جس کا ذکر اللہ نے اس آیت «کلا بل ران علی قلوبہم ما کانوا یکسبون» ”یوں نہیں بلکہ ان کے دلوں پر ان کے اعمال کی وجہ سے زنگ (چڑھ گیا) ہے“ (المطففین: ۱۴) ، میں کیا ہے۔“ امام ترمذی کہتے ہیں: یہ حدیث حسن صحیح ہے۔

بخش سکتا ہے، اور وہ جان بوجھ کر کسی گناہ پر اڑے نہیں رہتے۔“
جامع ترمذی صحیح

بیمار کی عیادت پر فرشتوں کا عمل

علی رضی اللہ عنہ نے میرا ہاتھ پکڑ کر کہا: ہمارے ساتھ حسن کے پاس چلو ہم ان کی عیادت کریں گے تو ہم نے ان کے پاس ابو موسیٰ کو پایا۔ تو علی رضی اللہ عنہ نے پوچھا: ابو موسیٰ کیا آپ عیادت کے لیے آئے ہیں؟ یا زیارت «شامت» کے لیے؟ تو انہوں نے کہا: نہیں، بلکہ عیادت کے لیے آیا ہوں۔ اس پر علی رضی اللہ عنہ نے کہا: میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے سنا ہے: ”جو مسلمان بھی کسی مسلمان کی صبح کے وقت عیادت کرتا ہے تو شام تک ستر ہزار فرشتے اس کے لیے استغفار کرتے ہیں۔ اور جو شام کو عیادت کرتا ہے تو صبح تک ستر ہزار فرشتے اس کے لیے استغفار کرتے ہیں۔ اور

فرشتوں کا آپ کے لیے

استغفار کرنا

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: فرشتے تم میں سے ہر ایک شخص کے لیے دعائے خیر و استغفار کرتے رہتے ہیں جب تک وہ اس جگہ میں جہاں اس نے نماز پڑھی ہے بیٹھا رہتا ہے، جب تک کہ وہ وضو نہ توڑ دے یا اٹھ کر چلا نہ جائے، فرشتے کہتے ہیں:

«اللهم اغفر له اللهم ارحمه»

اے اللہ! اسے بخش دے، اے اللہ اس پر رحم فرما۔

(سنن ابن داود صحیح)

والدین کے مرنے کے بعد ان

کے لیے کیے جانے والے کام

ہم رسول اللہ ﷺ پاس بیٹھے ہوئے تھے کہ اسی دوران بنو سلمہ کا ایک شخص آپ کے پاس آیا اور عرض کیا: اللہ کے رسول! میرے ماں باپ کے مرنے کے بعد بھی ان کے ساتھ حسن سلوک کی کوئی

صورت ہے؟ آپ نے فرمایا: ہاں ہے، ان کے لیے دعا اور استغفار کرنا، ان کے بعد ان کی وصیت و اقرار کو نافذ کرنا، جو رشتے انہی کی وجہ سے جڑتے ہیں، انہیں جوڑے رکھنا، ان کے دوستوں کی خاطر مدارت کرنا (حسن سلوک کی یہ مختلف صورتیں ہیں)۔

(ابو داؤد صحیح)

اولاد کے دعا اور استغفار سے

والدین کو کیا فائدہ ہوتا ہے؟

اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ بھی فرمان ہے: آدمی کا درجہ جنت میں بلند کیا جائے گا، پھر وہ کہتا ہے کہ میرا درجہ کیسے بلند ہو گیا (حالانکہ ہمیں عمل کا کوئی موقع نہیں رہا) اس کو جواب دیا جائے گا: تیرے لیے تیری اولاد کی دعا و استغفار کرنے کے سبب سے (سنن ابن ماجہ صحیح)

سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم دعا

نبی اکرم ﷺ فرمایا کرتے تھے:
اللهم اجعلني من الذين إذا أحسنوا
استبشروا وإذا أساءوا استغفروا
اے اللہ مجھے ان لوگوں میں سے بنا
دے جو نیک کام کرتے ہیں تو خوش
ہوتے ہیں، اور جب برا کام کرتے ہیں
تو اس سے استغفار کرتے ہیں
(ابن ماجہ صحیح)

نامہ اعمال کو اچھا بنانے کا عمل
زبیر بن عوام رضی اللہ عنہ سے مروعا
مروی ہے کہ: جو شخص اس بات کو
پسند کرتا ہے کہ اس کا اعمال نامہ
اسے اچھا لگے تو وہ کثرت سے استغفار
کرے (سلسلۃ الصحیحہ)

**ڈھیروں گناہ بھی ہو جائیں پھر بھی
بخشش کی خوشخبری**
انس بن مالک رضی اللہ عنہ کے پاس
آیا۔ انہوں نے کہا کہ: میں نے
رسول اللہ ﷺ سے سنا، فرما رہے
تھے: اس ذات کی قسم جس کے ہاتھ
میں میری جان ہے! یا فرمایا: اس ذات

کی قسم جس کے ہاتھ میں محمد ﷺ کی
جان ہے! اگر تم اتنی خطائیں کرو کہ
زمین و آسمان کا خلا پر ہو جائے، پھر
تم اللہ عزوجل سے استغفار کرو تو وہ
تمہیں بخش دے گا۔

(سلسلۃ الصحیحہ)

اللہ تعالیٰ کے غضب سے بچنے کا نسخہ

سیدنا فضالہ بن عبید سے مروی ہے
کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم
نے فرمایا: بندہ اس وقت تک اللہ
تعالیٰ کے عذاب سے امن میں رہتا
ہے، جب تک اللہ تعالیٰ سے استغفار
کرتا رہتا ہے۔ (مسند احمد صحیح)

توبہ و استغفار کی فضیلت اور

صلحاء عظام کے معمولات

بے شک انبیاء علیہم السلام، صحابہ
کرام رضی اللہ عنہم بڑے بڑے
اولیاء اللہ اور اکابرین علیہ الرحمۃ کے
بھی یہ معمولات تھے کہ وہ ہمیشہ اللہ
تعالیٰ سے معافی مانگتے رہتے تھے۔ ان
میں سے چند جلیل القدر ہستیوں کے
معمولات درج ذیل ہیں

امام اعظم ابو حنیفہ علیہ الرحمۃ
کی گریہ وزاری

رو رو کر بے ہوش ہو جاتے جب
ہوش آتا تو عرض کرتے مولا! اگر
قیامت کے دن ابو حنیفہ علیہ الرحمۃ
بخشنا گیا تو بڑے تعجب کی بات ہوگی۔

امام عبد اللہ بن مبارک علیہ
الرحمۃ کی گریہ وزاری

حضرت امام عبد اللہ بن مبارک
علیہ الرحمۃ ہر وقت اللہ تعالیٰ سے
معافی مانگتے رہتے تھے۔ ان کی سفید
داڑھی تھی وہ اس کو پکڑ کر اللہ کے
حضور روتے اور عرض کرتے تھے
"اے مولا! عبد اللہ بن مبارک کے
بڑھاپے پر رحم فرما"۔

ایک روایت منقول ہے کہ حضرت
عبد اللہ بن مبارک رضی اللہ عنہ
جب یہ درج ذیل آیت پڑھتے یا سنتے
تو رو رو کر بے ہوش ہو جاتے اور
جب ہوش میں آتے تو کہتے معلوم
نہیں کہ ہمارا شمار کن لوگوں میں ہوگا؟
یعنی بیشک نیکوکار جنتِ نعمت میں
ہوں گے اور بیشک بدکار دوزخ
(سوزاں) میں ہوں گے۔

(الانظار،: 13، 14)

امام اعظم ابو حنیفہ علیہ الرحمۃ کی گریہ
و زاری اور استغفار کرنے کا بھی عجب
معمول تھا۔ تبع تابعین کے دور کے
ایک بزرگ بیان کرتے ہیں کہ میں
کوفہ کی جامع مسجد میں اس ارادے
سے رات بسر کرنے آیا کہ دیکھوں
امام اعظم ابو حنیفہ علیہ الرحمۃ کی
شب بیداری کیسی ہوتی ہے۔

وہ بزرگ فرماتے ہیں: اللہ کی قسم!
میں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا کہ
نمازِ عشاء پڑھنے کے بعد امام ابو حنیفہ
علیہ الرحمۃ گھر گئے۔ دن کو جو عالمانہ
لباس پہنا ہوا تھا تبدیل کر کے اللہ
کے حضور پیش ہونے کے لئے غلامانہ
لباس پہن آئے اور مسجد کے کونے
میں کھڑے ہو گئے، ساری رات اپنی
داڑھی کھینچتے رہے اور عرض کرتے
رہے مولا! ابو حنیفہ تیرا مجرم ہے۔
اسے معاف کر دے۔

حضرت امام اعظم علیہ الرحمۃ کے
بارے میں یہ بھی منقول ہے کہ وہ

کئی پریشانیوں کا ایک ہی وظیفہ

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ
غَفَّارًا (۱۰) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ
مِدْرَارًا (۱۱) وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَ
بَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ
لَكُمْ أَنْهَارًا (۱۲)

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ ہمیں
زیادہ سے زیادہ استغفار کرنے والا
بنائے آمین



اللہ ہاتھوں کو خالی نہیں لوٹاتا ہے

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
”اللہ «حیی کریم» ہے یعنی زندہ و
موجود ہے اور شریف ہے اسے اس
بات سے شرم آتی ہے کہ جب کوئی
آدمی اس کے سامنے ہاتھ پھیلا دے
تو وہ اس کے دونوں ہاتھوں کو خالی
اور ناکام و نامراد واپس کر دے۔“

(جامع الترمذی 3556)

حضرت سیدنا حسن بصری رحمۃ اللہ
علیہ کے پاس ایک شخص آیا اور
اس نے خُشک سالی کی شکایت کی،
آپ رحمۃ اللہ علیہ نے اسے استغفار
کرنے کا حکم دیا، دوسرا شخص آیا،
اس نے تنگ دستی کی شکایت کی تو
اسے بھی یہی حکم فرمایا، پھر تیسرا
شخص آیا، اُس نے اولاد نہ ہونے کی
شکایت کی تو اس سے بھی یہی فرمایا،
پھر چوتھا شخص آیا، اس نے اپنی زمین
کی پیداوار کم ہونے کی شکایت کی تو
اس سے بھی یہی فرمایا۔ حضرت ربیع
بن صبیح رحمۃ اللہ علیہ وہاں حاضر
تھے، انہوں نے عرض کی: آپ کے
پاس چند لوگ آئے اور انہوں نے
مختلف حاجتیں پیش کیں، آپ نے
سب کو ایک ہی جواب دیا کہ استغفار
کرو؟ تو آپ رحمۃ اللہ علیہ نے ان
کے سامنے یہ آیات پڑھیں (جن میں
استغفار کو بارش، مال، اولاد اور باغات
کے عطا ہونے کا سبب فرمایا گیا ہے)

قربانی

(سدرہ قاسم)

اس نے جواب دیا : تمہارے بھتیجے محمد ﷺ کو ابو جہل اور اس کے ساتھیوں نے اتنا مارا پیٹا کہ وہ لہو لہان ہو گئے۔

حضرت حمزہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نہایت جلال سے ابو جہل کے پاس پہنچے اور اس کے سر پر اپنی کمان اتنی زور سے ماری کہ اسکا خون بہنے لگا اور بولے "تو محمد ﷺ پر ظلم کرتا ہے کہ وہ مسلمان ہیں، تمہیں نہیں علم کہ میں بھی ان کے دین پر ہوں۔"

حضرت حمزہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ

نے ابھی اسلام قبول نہیں

کیا تھا لیکن ان کے

اس جملے کی وجہ

سے رحمت خداوندی

مکہ کے کالے پہاڑوں پر سورج اپنی گرمی پھیلا رہا تھا۔ ریت کے ذرے بھی سورج کی تپش سے سرخ ہو رہے تھے کہ اتنے میں پہاڑوں سے نشیبی وادی کی طرف ایک شخص کمان ہاتھ میں تھامے پہنچا، ابھی وہ وادی کی طرف پہنچا ہی تھا اور ان کا ارادہ بیت اللہ جانے کا تھا کہ ایک لونڈی نے ان کا راستہ روک لیا اور کہنے لگی کہ آج جو کچھ بھی ان آنکھوں نے

دیکھا ہے پہلے کبھی نہیں

دیکھا ہوگا۔ حضرت حمزہ رضی

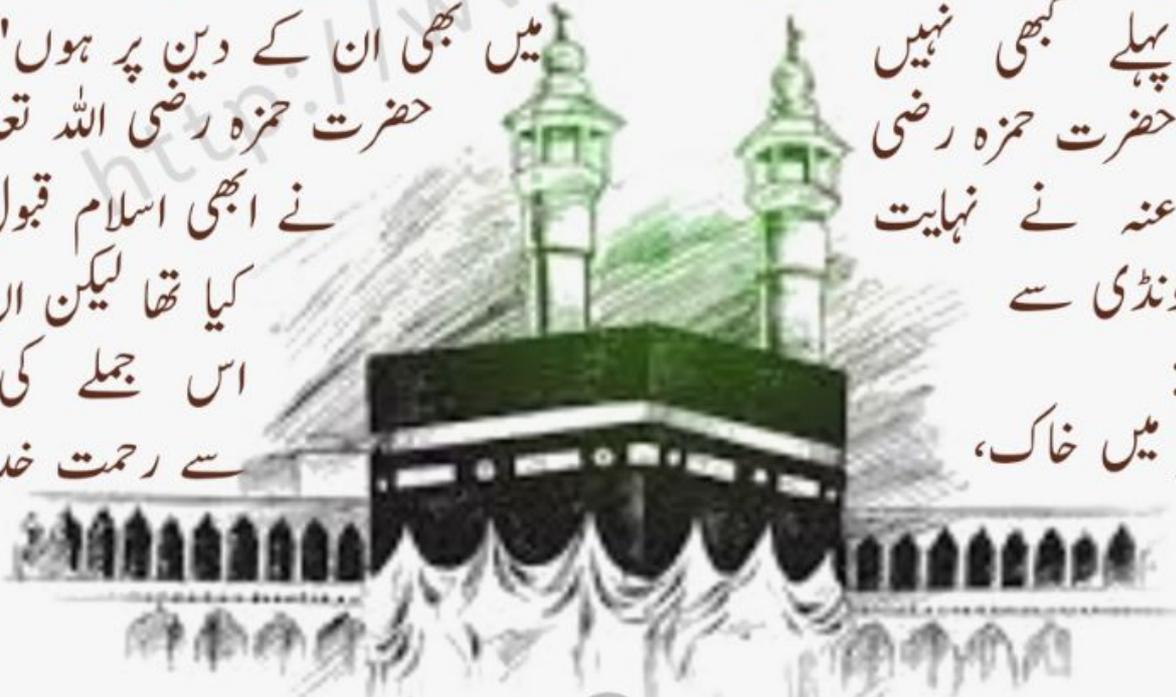
اللہ تعالیٰ عنہ نے نہایت

حیرانگی سے لونڈی سے

دریافت کیا:

تمہارے سر میں خاک،

کیا ہوا؟



نے رحمت کی دعا مانگی تو اس پر وحی نازل ہوئی کہ

"آپ نے اچھی چیز مانگ لی ورنہ ان پر ایسا عذاب نازل ہوتا کہ جیسا آج سے پہلے کبھی نازل نہ ہوا تھا۔"

آپ نے ﷺ مجبور ہو کر اپنے وطن کی قربانی دی اور مکہ سے مدینہ کی طرف ہجرت کے لئے تیاریاں کرنے لگے۔

حضرت حمزہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بھی دیگر صحابہ کرام کے ہمراہ مکہ سے مدینہ ہجرت کر کے جا چکے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جب مکہ سے روانہ ہونے لگے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا "اے مکہ! مجھے تجھ سے بہت محبت ہے لیکن تیرے لوگ مجھے اب یہاں رہنے نہیں دیتے"

مدینہ میں بھی مشرکین مکہ نے آپ ﷺ کو چین سے نہ رہنے دیا۔ غزوہ بدر میں مسلمان اور مشرکین مکہ کا آمنہ سامنا ہوا۔ مسلمانوں کے لئے آسمان سے نصرت اتاری گئی اور مسلمان فتح یاب ہو گئے اور پھر کچھ

نے ان کو اپنے گھیرے میں لے لیا اور آپ نے بعد میں اسلام قبول کر لیا۔

حضرت حمزہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے چچا تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ان سے نہایت درجہ محبت رکھتے تھے۔ آپ نہایت بہادر اور خوش شکل انسان تھے۔ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اسلام قبول کر لیا اور "ڈھال رسول" بن گئے۔ آپ رضی اللہ تعالیٰ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے تقریباً ہم عمر تھے آپ صلی اللہ علیہ وسلم امت کی فکر میں راتوں کو جاگتے۔ رکوع اور سجود میں وقت بسر کرتے۔ امت کی بخشش کے طلب گار ہوتے۔ لیکن مشرکین مکہ کے مظالم اور ہٹ دھرمی انتہا درجے پر پہنچ چکی تھی۔ اس پر وحی نازل ہوئی

"اگر آپ ﷺ چاہیں تو ان پر عذاب نازل کر دیا جائے اور انہیں ان کی ہٹ دھرمی کے سبب نیست و نابود کر دیا جائے یا ان پر رحمت کی جائے" آپ صلی اللہ علیہ وسلم

لے جگری سے میدان جنگ میں
مشرکین کا مقابلہ کر رہے تھے آپ
رضی اللہ تعالیٰ عنہ جانبر نہ ہو سکے
اور وہیں زمین پر گر گئے ہندہ نے
آپ کے اعضاء کاٹ ڈالے۔ جب آپ
صلی اللہ علیہ وسلم نے دیکھا تو انتہائی
غمزدہ ہوئے، سسکیاں لے کر رونے
لگے اور فرمایا کہ کفن ہے؟ ایک
انصاری نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو
چادر دی۔

آپ نے ﷺ ارشاد فرمایا کہ اللہ کے
نزدیک تمام شہیدوں کے سردار
حضرت حمزہ ہوں گے۔

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم انتہائی
غمزدہ ہوئے لیکن دعوت حق کے
لیے تمام تکالیف کو برداشت کیا یہاں
تک کہ فتح مکہ کے موقع پر اپنے تمام
دشمنوں کو معاف کر دیا۔ ہندہ جس نے
آپ کے چچا کا کلیجہ چبایا اسے بھی
معاف کر دیا کیونکہ اس نے بھی دین
میں امان حاصل کر لی تھی۔ یہاں تک
کہ یہ دعوت حق وحشی کے پاس پہنچی
جو پہلے مکہ سے مدینہ اور پھر طائف

عرصہ بعد ہی غزوہ احد کا معرکہ
آپہنچا۔ دعوت حق کی خاطر آپ صلی
اللہ علیہ وسلم زرہ پہن کر میدان
میں اترے۔ دین اسلام کی سر بلندی
کے لئے بھائی بھائی، بیٹے بیٹے اور چچا
بھتیجے آمنے سامنے ہوئے۔ دین حق
سب رشتوں سے بلند ہو گیا اور اللہ
کے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم
نے اپنے رشتوں کی قربانی دی۔ آپ
صلی اللہ علیہ وسلم کے پیارے چچا
حضرت حمزہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ جو کہ
مشرکین مکہ کے مخالف ہو کر حضرت
ابو طالب کے بعد آپ صلی اللہ علیہ
وسلم کی ڈھال بنے۔ اس جنگ میں
شریک تھے جب انہیں جنگ کے بعد
کہیں نہ پایا تو انہیں ڈھونڈنے کا قصد
کیا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم
بے قرار ہو گئے یہاں تک کہ ان
کی لاش ایک درخت کے پاس سے
 ملی، ان کے ناک کان کاٹ ڈالے گئے
تھے۔

جبیر بن مطعم کے غلام حبشی جو ایک
انتہائی ماہر نیزہ باز تھا چھپ کر آپ
پر اس وقت وار کیا جب آپ انتہائی

یعنی میرے سامنے نہ آیا کرو۔ میں جب بھی تمہیں دیکھتا ہوں مجھے اپنے چچا یاد آ جاتے ہیں۔" چنانچہ جہاں پر آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم ہوتے وہاں سے وحشی ہٹ جایا کرتا تھا کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی نظر اس پر نہ پڑے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے دین اسلام کی سربلندی کے لیے ایسی ایسی قربانیاں دیں کہ بزرگ فرماتے ہیں کہ "اگر اس دین کا نام اسلام نہ ہوتا تو اس دین کا نام قربانی ہوتا۔"

اللہ کے رسول اللہ ﷺ نے وطن کی قربانی دی، ہجرت کی، اللہ کے لیے تلوار بلند کی، بھوک، مشقت اور ظلم برداشت کیے۔ یہاں تک کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا کوئی بہن بھائی نہ تھا اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے سب سے عزیز چچا کو شہید کر دیا گیا اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے دشمنوں کے لیے معافی کا اعلان کر کے ان تک حق کا پیغام پہنچایا اور دین کی سربلندی کے لیے محنت کی۔ تاکہ یہ لوگ جہنم سے بچ کر جنت

چلا گیا تھا ایک آدمی نے وحشی سے کہا کہ تیرا بھلا ہو "اللہ کی قسم جو بھی شخص کلمہ پڑھ کر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے دین میں داخل ہو جاتا ہے تو محمد صلی اللہ علیہ وسلم اس کو قتل نہیں کرتے۔"

جب اس آدمی نے یہ بات وحشی کو بتائی تو وہ مدینہ منورہ میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں پہنچ گیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے سرہانے کھڑا ہو کر کلمہ شہادت پڑھنے لگا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ایک دم چونکے اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا "کہ تم وحشی ہو؟" اس نے کہا "یا رسول اللہ! جی ہاں۔" آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس سے کہا کہ بیٹھ جاؤ اور مجھے تفصیل سے بتاؤ کہ تم نے حضرت حمزہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو کیسے قتل کیا تھا اس نے سارا واقعہ بیان کر دیا۔ اللہ کے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم انتہائی غمزدہ ہوئے اور کہا کہ "تیرا بھلا ہو، تو اپنا چہرہ مجھ سے چھپالے۔ میں آئندہ کبھی تمہیں نہ دیکھوں۔"

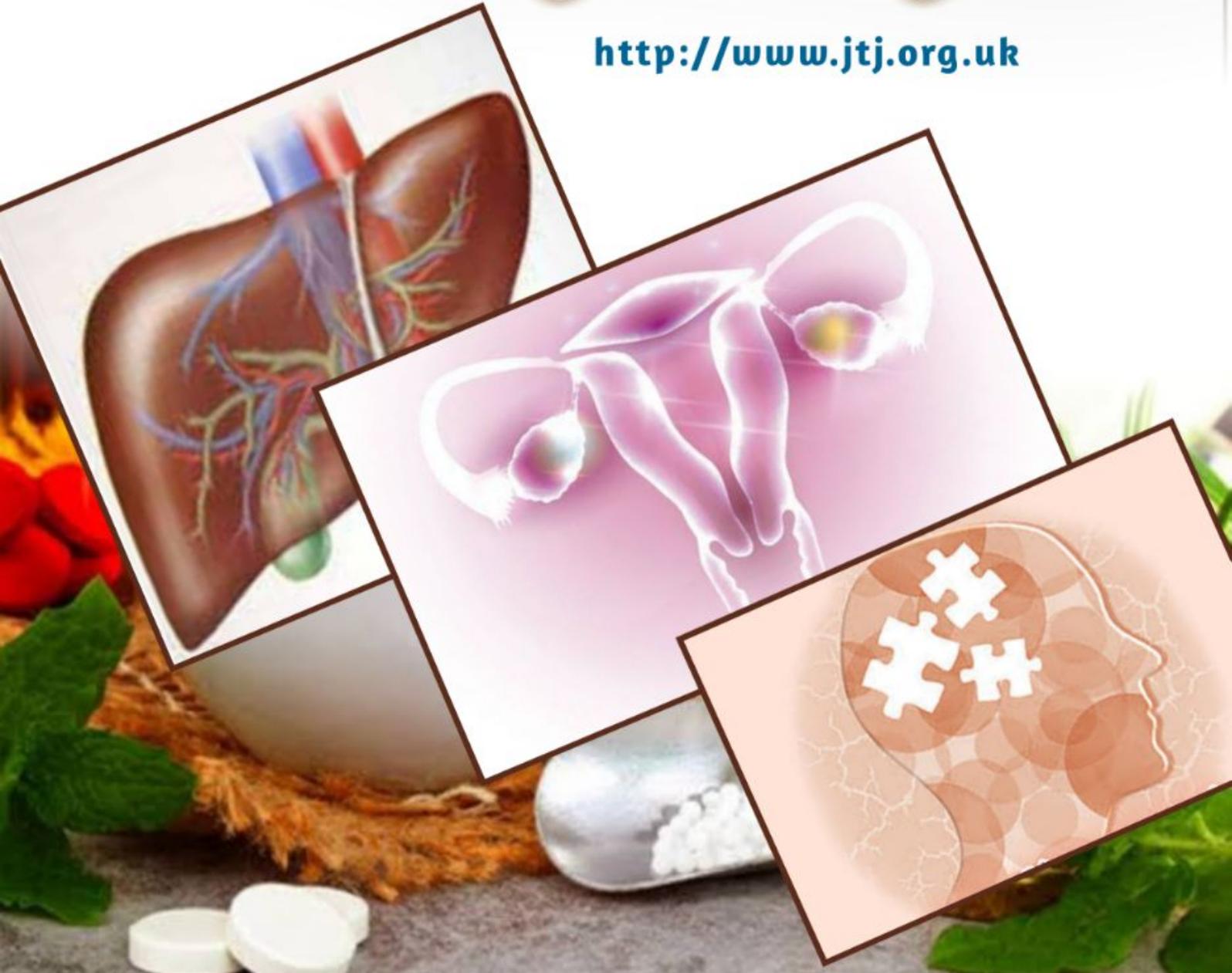
پر چلنے والوں کو جنت و ابدی فلاح کی
بشارت مل گی۔۔۔۔ اور امت محمدی
صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو اتنا بلند
مقام دیا کہ حضرت عیسیٰ نے آپ صلی
اللہ علیہ والہ وسلم کے "امتی" ہونے
کی خواہش کی۔

میں جانے والے بن جائیں۔ یہ آپ
کی رحمت العالمین ہونے کا اعجاز
تھا کہ "وحشی" وحشی رضی اللہ تعالیٰ
عنہا بن گئے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم
کی رحمت کی چادر نے تمام انسانیت
کو ڈھانپ لیا اور آپ ﷺ کے راستے



ذہنی اور جسمانی صحت

<http://www.jtj.org.uk>



پارٹ 2

جسمانی صحت

<http://www.jtj.org.uk>

القلم آف لائف میگزین

صحت مند زندگی کے راز



معائنہ کرنا شروع کریں۔ دیکھیں کہ کہیں آپ کے اندر اس مرض کی علامات تو موجود نہیں ہیں۔ پھر آپ مزید اپنی ڈیپنڈنٹیشن سے جا کر مشورہ لے سکتے ہیں۔ اس میں آپ کے ساتھ کیا کیا ہو سکتا ہے؟

آپ کے بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں، خواتین کی کمر پر بال بہت زیادہ

ہمارا آج کا موضوع

PCO (Polycystic

ovary syndrome) ہے۔

بنیادی طور پر PCO کیا چیز ہے؟ میں نے ابھی حال ہی میں ایم فل کے دوران اس پر ایک رپورٹ لکھی ہے۔ ہم نے اس پر ایک باقاعدہ سوال نامہ

PCO کیا چیز ہے؟

آنا شروع ہو جاتے ہیں یا ذیابیطیس ہو جاتی ہے اور اس سے انسان ڈپریشن کی طرف جانا شروع ہو جاتے ہیں جو پولی سٹسک سے تعلق رکھتی ہے، خواتین میں یہ مسئلہ ہو سکتا ہے۔

اس میں آپ نے کرنا کیا ہے؟

جب آپ پی سی او سے ریلیٹ کرتے ہیں تو اس سے ڈائٹ اثر انداز ہو جاتی ہے۔ سب سے پہلے تو ڈائٹ مینجمنٹ ہے اور دوسرا انسولین پروڈکشن ہے اور اس کی ریلیز۔ اگر آپ کو پی سی او کی شکایت ہو چکی ہے اور آپ کو

تیار کیا اور اس پر survey بھی کیا اس لئے میں اس کے متعلق بات کرنا چاہتی تھی کیونکہ پاکستان میں ہر دس میں سے ایک عورت اس مرض کا شکار ہے تو اب یہ جانتے ہیں کہ PCO ہے کیا چیز؟ بہت سارے لوگوں کو یہ اندازہ نہیں ہوتا کہ انہیں PCO شروع ہو چکا ہے۔ اس کی شناخت کے لیے فزیشن بہت سارے ٹیسٹ کا بتاتے ہیں لیکن ابھی تک پی سی او کو شناخت کرنے کا کوئی ایک اکیلا ٹیسٹ نہیں بنا۔

لیکن انفرادی طور پر آپ خود کا

ہے۔ آپ ایکٹو لائف سٹائل اپنائیں، روزانہ روٹین میں ورزش زیادہ کریں، اپنے جسم کو حرکت میں لائیں، اس کے بعد آپ کی غذا بھی بہت اہم ہے، ہائی پروٹین کی غذا آپ کی انسولین کو پیچ کرے گی۔

اکثر خواتین جب ادھر ادھر سرچ کرتی ہیں تو وہ سوچتی ہیں کہ ہم کاربز اپنی غذا میں لے ہی نہیں سکتیں تو یہ ایک غلط سوچ ہے، آپ نے کاربز کو اپنی ڈاٹ سے بالکل بھی نہیں نکال دینا، آپ نے ایک Combination سی ڈاٹ بنانی ہے، آپ اپنی غذا میں تیس سے چالیس فی صد کاربز کو لاتی ہیں، آپ اپنی عمر کے مطابق ایک دن میں 140 گرام لیں تو یہ آپ کے لئے مددگار ہوں گے۔ اگر آپ اپنے ناشتے اور دوپہر کے کھانے میں 20 سے 30 فیصد کاربز لے لیتے ہیں تو یہ آپ کے لئے کافی ہیں۔ اس مسئلے کے حل کے لئے متوازن غذا نہایت ضروری ہے اس لیے اپنی خوراک کا خاص خیال رکھیں۔ (جاری ہے)

لگ رہا ہے کہ آپ کے بالوں کی افزائش اینارمل جگہوں میں زیادہ ہو چکی ہے یا آپ کو hirsutism شروع ہو گیا ہے یا میل پیٹرن شروع ہو گیا ہے، آپ کا وزن بہت زیادہ ہے اور آپ کے پیٹ کی جگہ پے آپ کو بال زیادہ محسوس ہوتے ہیں۔ جو ٹیسٹ ہم اپنے لیول پر کرتے ہیں وہ ہارمونز ٹیسٹ ہوتے ہیں۔ پھر اس کے وزن کو چیک کرتے ہیں اور اسکے بعد اس کا باقاعدہ معائنہ کرتے ہیں۔

اس کی دو علامات ہوتی ہیں

ایک تو یہ کہ اووری میں سسٹ کا ہونا۔ آپ کو سمجھ نہیں آرہی کہ آپ کا وزن کیوں بڑھ رہا ہے یہ ایک بڑی وجہ ہوتی ہے، آپ بہت تھکی تھکی اور سست رہتی ہیں، جب جسم میں انسولین لیول بڑھ جاتا ہے تو اووری میں سسٹ پیدا ہونے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ اس مرض میں مبتلا ہیں تو آپ کو اپنی مینجمنٹ شروع کر دینی

نیوٹرنسٹ سعدیہ خان سے رابطہ کے لئے اس نمبر پر واٹس ایپ یا کال کریں
+92 332 4450656

قبض اور اس کا علاج

اسماء بنت عمیس سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے مجھ سے پوچھا: تم مسہل کس چیز کا لیتی تھی؟ میں نے عرض کیا: «شبرم» سے، آپ ﷺ نے فرمایا: وہ تو بہت گرم ہے، پھر میں «سنا» کا مسہل لینے لگی، تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اگر کوئی چیز موت سے نجات دے سکتی تو وہ «سنا» ہوتی، «سنا» ہر قسم کی جان لیوا امراض سے شفاء دیتی ہے۔

(ابن ماجہ حدیث 3461، جامع ترمذی حدیث 2081)

کچھ لوگوں کو constipation ہو جاتی ہے تو اس کو ختم کرنے کے لئے کچھ غذائیں، چیزیں اور دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ * **مسہل سے مراد ایسی دوا ہے جس کی وجہ سے انسان کا فاضل مادہ باآسانی خارج ہو جاتا ہے** *۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں جسمانی اور روحانی طور پر شفاء نصیب فرمائیں اور ہمیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی ہر نصیحت پر عمل کرنے والا بنادیں۔ آمین

(ڈاکٹر ذکیہ ہاشمی کے لیکچر طب نبوی سے ماخوذ)

لیکوریہ کا دیسی علاج

لیکوریہ کے لیے نسخہ

الاچھی سبز 20 گرام - صندل 20 گرام سپاری پاک 10 گرام -
کیکر پھلی 20 گرام - اور سنگاڑہ 10 گرام -

ان سب چیزوں کا سفوف بنا لیں، اچھی طرح کوٹ کر باریک کپڑے سے
چھان لیں اور آدھا چائے کا چمچ صبح اور آدھا شام تازہ پانی یا شربت بزوری
کے ساتھ لیں۔ اس کا استعمال 20 دن تک جاری رکھیں ان شاء اللہ چند
دنوں تک لیکوریہ کا نام و نشان ختم ہو جائے گا۔

پرہیز

چاول، الو، گو بھی اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔

کینو۔ ڈپریشن کا دشمن

ڈاکٹر جاوید آرائیں

آج کل ہر گھر میں ایک دو افراد کا یہی مسئلہ

ہے!۔
میرے ہاتھ پاؤں بہت سن ہو جاتے ہیں،
پورے جسم پہ کانٹے چھتے ہیں جیسے سونیاں
چھتتی ہوں، پٹھے بہت درد کرتے ہیں اور



بنانے کا طریقہ

ایک کینو کا رس اس کے گودے سمیت ایک کپ میں نکال لیں چچ سے باسانی نکل آتا ہے اور اس کپ میں تیز گرم پانی ڈال کر پی لیں شہد ملا لیں تو زیادہ بہتر ہے ایک ہفتے میں ساری علامات ٹھیک ہو جائیں گی۔
ان شاء اللہ

گھر میں کوئی بچہ یا بزرگ جسے بھوک نہ لگتی ہو اسے کھانے سے پہلے کنو کی چائے پلا دیں پندرہ منٹ بعد وہ کھانا مانگیں گے۔ اور جسے کھانا ہضم نہ ہوتا ہو اسے کھانے کے بعد ایک کپ کنو، مالٹا، موسمی کی یہ چائے پلا دیجئے، آدھے گھنٹے بعد وہ پھر کھانے کو کچھ ڈھونڈ رہے ہوں گے۔

اور بخار رہتا ہے۔ پورا جسم بہت درد کرتا ہے، اچانک طبیعت بہت خراب ہو جاتی ہے بولا نہیں جاتا۔ کچھ سمجھ نہیں آتی۔۔۔ اور بعض اوقات ایسا لگتا ہے کہ کچھ ہو جائے گا، دل والی جگہ پہ درد محسوس ہوتا ہے۔

یہ سب علامات تناؤ، ڈپریشن، خوف کی وجہ سے ہیں! جب تک مالٹا، موسمی، کینو دستیاب ہیں۔ دن میں چھ کینو، موسمی جو مل جائے ضرور کھائیں۔

کھانے کا صحیح وقت فجر سے عصر جب تک دھوپ رہے اور دھوپ میں بیٹھ کر کھائیں اس کے ساتھ ساتھ رات کے کھانے سے پہلے دو کپ کینو کی چائے بنا لیں ایک کپ کھانے سے پندرہ منٹ پہلے دوسرا کھانے کے پندرہ منٹ بعد پی لیں۔



پارٹ 3

ذہنی صحت

<http://www.jtj.org.uk>

القلم آف لائن میگزین

ڈپریشن سے بچاؤ کے لیے پڑھیے سلسلہ وار مضمون



ذہنی پریشانیوں کا روحانی علاج

نادیہ خان انگلیٹ

روزانہ کرنے والا علاج

سب سے پہلی بات یہ ہے کہ آپ نماز پڑھیں۔ اگر آپ کا دل نہیں بھی کر رہا ہے تب بھی آپ نماز پڑھیں۔ وضو کریں، وضو سے بہت سی پریشانیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ ڈپریشن میں لوگ نماز اذکار چھوڑ دیتے ہیں، یہ چیزیں چھوڑنی نہیں ہیں۔ شیطان تو یہی چاہتا ہے کہ ہم اللہ سے دور ہو جائیں۔ اگر

اگر آپ ذہنی بیماریوں کا شکار ہیں تو یہ علاج ضرور کر کے دیکھیں اللہ سبحان و تعالیٰ کے کرم سے میں نے اپنے بہت سارے کلائنٹس کا اسکے ذریعے سے علاج کیا ہے اور الحمد للہ انکو ان اندھیروں سے نکلتے دیکھا ہے یہ ان شاء اللہ آپ کی زندگی بدل دے گا...

آج سب سے پہلے آپکو روحانی علاج بتاؤں گی اور آنے والے میگزین میں ان شاء اللہ جسمانی علاج پر بات ہوگی روحانی علاج کو میں نے دو حصوں میں تقسیم کیا ہے -

1: روزانہ کرنے والا علاج

2: مہینے کے بعد کرنے والا علاج



یہ یاد رکھیں کہ چاہے چھوٹا عمل ہو لیکن مسلسل ہو تو اللہ کے محبوب عمل میں سے ایک عمل ہے۔ سب سے پہلے اپنے آپ کو اس بات پر یکا کرنا ہے کہ میں نے پانچ وقت کی نماز لازمی پڑھنی ہے۔ نماز پڑھنے کا دل نہیں کر رہا یا شیطان عجیب عجیب خیال دل میں لا رہا ہے تو بھی آپ نے نماز لازمی پڑھنی ہے۔ جا کر جائے نماز پہ کھڑے ہو جائیں۔ پہلے خود کو آہستہ آہستہ نماز کا پابند بنائیں۔

اذکار

پھر اس کے بعد تھوڑے تھوڑے اذکار یاد کر کے اپنی زندگی کا لازمی حصہ بنائیں۔ صبح و شام کے اذکار آپ کی ہر قسم کی بلاؤں، شیطانوں، بیماریوں سے حفاظت کا کام کرتے ہیں۔ ہر قسم کے نقصان سے بچاتے ہیں۔ صبح کے وقت سارے اذکار پڑھنا اپنا معمول بنالیں

اللہ سے دور ہو گئے تو کہاں جائیں گے؟ ہمارا کوئی ٹھکانہ نہیں ہے، اپنے خالق کی عبادت کے لیے خود کو اٹھائیں۔ نماز کی پابندی کریں اگر آپ پانچ نمازیں نہیں پڑھ پاتے تو آہستہ آہستہ شروع کریں۔ پہلے فرائض پڑھنا شروع کریں پھر آہستہ آہستہ اس کو بڑھائیں۔ اگر ایک وضو سے آپ دو تین نمازیں پڑھ سکتے ہیں تو یہ بہت اچھی بات ہے۔ آپ اسی وضو سے ہی نماز پڑھ لیں۔ پھر جب آہستہ آہستہ آپ کا ایمان بڑھے گا کیوں کہ نماز ایمان بڑھاتی ہے تو جب ایمان بڑھے گا تو پھر آپ پانچ وقت کی نماز پڑھ سکتے ہیں۔ پانچ وقت وضو کر سکتے ہیں، لیکن ہمیشہ آہستہ آہستہ قدم بڑھائیں۔

آپ نے دین کے حوالے سے دیکھنا ہو یا جسمانی طور پر علاج کرنا ہو لیکن ہمیشہ تدریجاً اقدام کیا کریں۔

اگر آپ سے سارے اذکار نہیں پڑھے جارہے تو کچھ اذکار ضرور کریں جیسے آیت الکرسی، تینوں قل بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْاَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّبِيْعُ الْعَلِيْمُ۔

روح مردہ ہو گئی تو ہم کسی بھی کام کے قابل نہیں رہتے۔ تو آپ کو جو چیدہ چیدہ سے اذکار بتائے ہیں آپ وہ فجر کی نماز کے بعد جائے نماز پہ بیٹھ کے آسانی سے ادا کر سکتے ہیں اور پھر یہ روزانہ کی بنیاد پر آپ نے ضرور کرنی ہیں۔

تسبیحات

ان چار تسبیحات کی عادت بنا لیں

- 1: سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم
- 2: استغفر الله الذي لا اله الا هو الحي القيوم واتوب اليه
- 3: درود شریف
- 4: حسبنا الله ونعم الوكيل

مہینے کے بعد کرنے والا علاج

الرقية الشرعية

الرقية الشرعية کے ذریعے علاج آپ مہینے کے بعد یا جب مجھ بھی آپ کو وقت ملے آپ کر لیں یہ بہت

يا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِيْثُ
اَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ وَلَا تَكِلْنِيْ اِلَى
نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ

اور سید الاستغفار۔ یہ دعائیں ضرور پڑھیں پھر آہستہ آہستہ سارے اذکار یاد کر کے پڑھیں۔

جیسے ایک بیمار شخص اپنی دوا لیتا ہے اسی طرح آپ ان اذکار کو دوا کے طور پہ پڑھ لیں۔ یہ ہمارے لئے روحانی دوا کے طور پر کام کرتے ہیں، جب تک ہماری روح زندہ ہے ہم اس سب سے آسانی سے گزر سکتے ہیں اور جب ہماری

کہ آپ نے سورۃ البقرہ پڑھنی ہے، ہر انسان کی زندگی میں کچھ نہ کچھ پریشانیاں آتی ہیں جن کی وجہ سے وہ کمزور ہو جاتا ہے یہ زندگی اللہ رب العزت کی طرف سے نعمت ہے۔ آپ نے ہر وقت ادا اس ڈپریس نہیں ہونا بلکہ اٹھنا ہے اور سورۃ البقرہ خود پڑھیں لیکن اگر خود نہیں پڑھ پا رہے تو اپنے کسی عزیز کو کہیں کہ وہ پڑھ دیں۔

تو آپ نے اپنے آپ کو

خود اٹھانا ہے۔ ایسے نہیں ہوتا کہ اگر آپ کے پاس کوئی نہیں ہے تو آپ نے اپنے آپ کو ڈپریشن میں چھوڑ دینا ہے نہیں بلکہ آپ نے اٹھنا ہے۔ قرآن مجید اٹھائیں، پڑھیں۔ سورۃ البقرہ اس حوالے سے بہت بہترین علاج ہے الحمد للہ۔

جو جادو جنات کا حملہ ہوتا ہے شیطانوں کو بھگانے کیلئے شیطانی وسوسوں کو دور کرنے کیلئے ضرور

ضروری کرنا ہوتا ہے۔ عربی میں اس کو الرقیہ کہا جاتا ہے اور اردو میں اس کو دم کہتے ہیں۔ سورۃ البقرہ آپ نے ایک مرتبہ پڑھنی ہے۔ اب آپ اس بات پر پریشان ہو جائیں گے کہ اس کے لئے کہاں سے وقت نکالیں تو میں اپنا ایک چھوٹا سا تجربہ آپ کو بتاتی ہوں کہ جب انسان اس مقام پہ ہوتا ہے کہ اس کی زندگی کے اندر کچھ نہ کچھ ایسی چیزیں ہوتی ہیں جو اس کے اندر کچھ کر جانے کا جذبہ پیدا کرتی ہیں۔ یہ جذبہ شیطان کو ہرانے کی صورت میں ہو سکتا ہے، اللہ کی محبت میں کچھ کرنے کا بھی ہو سکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے یہ بات فرمائی تھی کہ میرے بندے تمہارے پیچھے نہیں چلیں گے تو اس کے لیے ہمیں کوشش کرنی ہے اور اللہ کا بندہ بننا ہے اور اللہ کا بندہ بننے کے لیے ہمیں اللہ کے قریب ہونا ہے۔ اپنے آپ کو اٹھائیں

بھی صورت میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ آپ اس تیل کا مساج بھی کر سکتے ہیں۔ پٹھوں کے کھینچاؤ کی صورت میں یہ تیل استعمال کرنا مفید ہے۔ کلونجی کو چبا کر کھائیں یا شہد کے ساتھ ملا کر کھائیں یہ بہت سی بیماریوں کا علاج ہے جیسا کہ حدیث نبوی میں آتا ہے کہ یہ موت کے علاوہ ہر بیماری کی شفا ہے تو یہ ساری بیماریوں کے علاج کے ساتھ ساتھ ڈپریشن کا علاج بھی ہیں۔ (جاری ہے)

سورة البقرة پڑھیں، ایک مرتبہ پھر آیت الکرسی، سورة الفاتحہ، سورة الکافرون، سورة الاخلاص، سورة الفلق، سورة الناس،

آپ نے یہ سب بسم اللہ کے ساتھ سات مرتبہ پڑھنا ہے یا جتنا آپ پڑھ سکیں ان چیزوں کو پڑھ کر پانی پر دم کرنا ہے۔ اگر آب زم زم ملتا ہے تو بہت ہی اچھا ہے اگر عام پانی ہے تو وہ بھی لے سکتے ہیں۔ کلونجی، شہد، زیتون کا تیل استعمال کریں۔ ایک بار کر کے رکھ لیں پھر اس میں اور شامل کرتے جائیں اور جب وقت ملے تو دوبارہ دم کر لیں ان شاء اللہ

دلوں کا سکون قرآن میں ہے

قرآن کو تھامیے!!

قرآن مجید کا ایک سرا اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے اور دوسرا سرا اہل ایمان کے ہاتھ میں پس جو اسے تھامے رکھیں گے (دنیا میں) گمراہ ہوں گے نہ (آخرت میں) ہلاک ہوں گے۔“ (طبرانی)

یہ نسخہ تمام بیماریوں کا علاج ہے۔ ان سب چیزوں کو آپ نے خود بھی استعمال کرنا ہے اور بچوں کو بھی آپ نے دینا ہے۔ دم کئے ہوئے پانی میں تھوڑا سا شہد ملا کے آپ بچوں کو پلا دیں۔ زیتون کا تیل بھی روٹی کے اوپر ڈال کر کسی

خوش کیسے رہا جائے

گلے ملنا

(لکھاری: بنت زرناز)

اپنی بہنوں یا محرم سے مصافحہ کیجئے یا گلے ملئے۔ تحقیق کے مطابق 5 منٹ روزانہ کے کس سے خواتین میں زچگی کے بعد کے ڈپریشن میں نمایاں کمی آگئی۔ ان خواتین سے بھی زیادہ فائدہ ہوا جو دوا لے رہی تھیں۔ یہ سنت بھی ہے، جو بیشتر احادیث، خصوصاً حدیث جبریل سے بھی واضح ہے جب آپ دین سکھانے آئے۔

نعمتوں کی لسٹ

کسی کاغذ پر یا اپنے فون پر 3 ایسی چیزیں لکھیں جنکے لئے آپ بہت شکر گزار ہیں۔ یہ آپکا بلا تکلیف سانس لینا بھی ہو سکتا ہے، یا یہ کہ آپکے بغیر کہے آپکے دل اور گردے اپنا کام کر رہے ہیں، یا یہ کہ آپ یہ پڑھنے کے قابل ہیں۔ الحمد للہ۔

زندگی کو احسن طریقے سے گزارنے کیلئے ذہنی صحت کا اچھا ہونا بے حد اہم ہے۔ اور اسے برقرار رکھنے کیلئے خوش رہنا ایک لازمی جزو ہے۔ حال ہی میں ایک لیکچر سننے کا اتفاق ہوا جس میں بہت خوبصورتی سے بلا مشقت اس لازمی جزو کے حصول کی چند مشقیں بتائی گئی ہیں۔

مسکراہٹ

مسکرائیے، خواہ یہ ایک بناوٹی مسکراہٹ ہی کیوں نہ ہو۔ یہ صدقہ اور سنت تو یہی ہے پر کیا آپ جانتے ہیں تحقیق کے مطابق ایک بناوٹی مسکراہٹ بھی آپکے دماغی خلیات کو پیغام دیتی ہے جس سے اداسی دور ہوتی ہے اور خوشی بڑھتی ہے۔ چند مواقع کے علاوہ صحابہ کرام نے رسول پاک کو نہ دیکھا مگر یہ کہ آپ مسکرا رہے ہوتے۔

ہماری ذات لوگوں کی نظر میں

* جو لوگ ہمیں نہیں جانتے ان کی نظر میں ہم عام ہیں۔

* جو ہم سے حسد رکھتے ہیں ان کی نظر میں ہم مغرور ہیں۔

* جو ہمیں سمجھتے ہیں ان کی نظر میں ہم خاص اچھے ہیں۔

* جو ہم سے محبت کرتے ہیں۔ ان کی نظر میں ہم خاص ہیں۔ جو ہم سے دشمنی رکھتے ہیں ان کی نظر میں ہم برے ہیں۔

ہر شخص کا اپنا اپنا الگ نظریہ اور دیکھنے کا طریقہ ہے لہذا دوسروں کی نظر میں اچھا بننے کے پیچھے خود کو مت تھکائیے اللہ آپ سے راضی ہو جائے یہی آپ کے لیے کافی ہے۔

دوسروں کا شکریہ ادا کرنا

کسی ایسی ہستی، جسکے آپ بے حد مشکور ہیں، سے اپنے شکرے کا اظہار کیجئے۔ یاد رکھئے، جو مخلوق کا شکریہ ادا نہیں کرتا، وہ اللہ کا شکر گزار نہیں ہو سکتا (بحوالہ حدیث)

احادیث کو آگے پہنچانا

حدیث میں آتا ہے کہ اللہ اسکے چہرے کو تروتازہ (خوش) رکھے جو ہم سے کوئی بات سنے اور اسے آگے پہنچا دے۔ (بحوالہ حدیث) اب اگر آپ بھی خوش رہنا چاہتے ہیں تو اس پر عمل سے پیچھے نہ رہیں۔ آئیے، آپ ﷺ کی احادیث کو آگے پہنچا کر آپکی اس دعا کے حقدار ہو جائیں۔

خوش رہیں اور خوشیاں بانٹیں

پارٹ 4

سائنس اور ٹیکنالوجی

<http://www.jtj.org.uk>

القلم آف لائف میگزین



SCIENCE
ISLAM

میٹھے اور کھارے پانی کا پردہ

جو ایک دوسرے سے مل جاتے ہیں۔ ان دونوں میں ایک آڑ ہے کہ اس سے بڑھ نہیں سکتے۔ پس اپنے پروردگار کی کون کون سی نعمت کو جھٹلاؤ گے؟

عربی میں لفظ "بَرَزِخ" کا مطلب پردہ، رکاوٹ یا تقسیم ہے۔ یہ دونوں آپس میں ملتے ہیں اور یکجان ہو جاتے ہیں۔ قرآن پاک کے ابتدائی مفسرین نے دو مختلف سمندروں کے پانی کے لیے بظاہر متضاد مطلب کو بیان کرنے سے

(فریحہ سعید)

آج اسلام اور سائنس میں ہمارا موضوع ہے "میٹھے اور کھارے پانی کا پردہ"۔

آپ میں سے اکثر نے ایک تصویر دیکھ رکھی ہوگی جس میں سمندر میں دو رنگ کے پانی کو دکھایا گیا ہے جو کہ بحیرہ روم اور بحیرہ اوقیانوس پر موجود ہیں۔ سورۃ رحمن میں اللہ پاک کا ارشاد ہے

"اس نے دو دریا جاری کر دیئے

ہے جس نے یہ زمین ٹھہرنے کے لائق بنائی اور اس کے درمیان نہریں بنائیں اور اس کے لیے اس نے پہاڑ بنائے۔ دو سمندروں کے درمیان آڑ رکھی۔ یہ پردہ یعنی آڑ کئی سمندروں کے درمیان موجود ہے۔ بحیرہ روم اور بحیرہ اوقیانوس میں جبل طارق کے مقام پر موجود ہے۔ مگر جب قرآن میٹھے اور کھارے پانی کی بات کرتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ ان کے درمیان ایک ایسا پردہ ہے جو انہیں ایک جان نہیں ہونے دیتا۔ میٹھا سمندری پانی جب کھارے پانی سے ملتا ہے تو وہاں جو کیفیت پیدا ہوتی ہے وہ دو سمندروں کے مقام اتصال سے مختلف ہوتی ہے۔

یہ حقیقت بھی دریافت ہو چکی ہے کہ جہاں سمندر کا میٹھا پانی کھارے پانی سے ملتا ہے تو مختلف کثافت رکھنے والا میسکونو کلائن زون دونوں پانی کی لہروں کو واضح طور پر الگ الگ رکھتا ہے۔ اس زون کا ذائقہ بھی میٹھے اور کھارے پانی سے مختلف ہوتا ہے۔

قاصر رہے۔ یعنی وہ ایک جان بھی ہو جاتا ہے اور ان کے درمیان پردہ بھی حائل رہتا ہے۔ عصر حاضر کی جدید سائنس نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ دو سمندروں کے مقام اتصال پر ان کے درمیان ایک پردہ حائل رہتا ہے۔ دونوں پانیوں کا الگ الگ درجہ حرارت اور کھارا پن ہے۔ ماہرین بحریات قرآن پاک کی ان آیات کو زیادہ بہتر طریقے سے بیان کرنے کے قابل ہونگے ہیں۔ جب ایک سمندر کا پانی دوسرے میں گرتا ہے تو ان کے درمیان غیر مرنی پردہ موجود ہوتا ہے۔ بعد ازاں جب پانی ایک دوسرے میں شامل ہو جاتا ہے تو پانی کی انفرادیت برقرار نہیں رہتی اور وہ ایک جیسا ہو جاتا ہے۔ یہ پردہ مختلف سمندروں کے لیے مقام اتصال کی حیثیت رکھتا ہے۔ امریکہ کی یونیورسٹی کے علم ارضیات پروفیسر ولیم بھی قرآن پاک کی اس سے متعلق آیات کو تسلیم کرنے کے قابل ہو گئے ہیں۔ کیا یہ بات بہتر ہے یا وہ اللہ



فیس بک ڈیٹا کے متعلق معلومات

آج آپکو ہم ایک حیران کن بات بتاتے ہیں۔ امید ہے کہ آپ سب اس بات سے واقف ہیں کہ موبائل پر ہونے والی آپکی تمام سرگرمیاں دیکھی جا رہی ہیں۔ اگر آپکو اس بات پر یقین نہیں ہے تو آئیں ہم آپکو دیکھاتے ہیں کہ کیسے فیس بک آپکی تمام سرگرمیوں پر نظر رکھے ہوئے ہے۔

آپ اپنے موبائل پر فیس بک اکاؤنٹ میں جائیں اور مندرجہ ذیل options کو کلک کریں اور پھر دیکھیں کہ کیسے فیس بک آپکی ہر ایپ اور سرگرمی کو محفوظ کر رہا ہے۔ تو آئیں دیکھتے ہیں:

(1) پہلے فیس بک اکاؤنٹ کھول کر settings کی آپشن پر کلک کریں

(2) اب settings میں جا کر Your Facebook information

کی ہیڈلائن کے اندر ایک آپشن ہوگی off Facebook activity، اس پر کلک کریں، اب یہاں دیکھیں کہ آپکی استعمال کی جانے والی تمام اپیلیکیشنز کا ڈیٹا محفوظ ہے۔ اپنی ہر حرکت کو فیس بک پر محفوظ ہونے سے بچانے کے لیے آپکو اس آپشن کو بند کرنا ہوگا۔

(3) اس آپشن کو بند کرنے کے لیے، آپ سب سے پہلے clear history پر جائیں اور clear history کے بٹن کو کلک کریں۔ اس سے آپکی تمام ہسٹری ختم ہو جائے گی۔

(4) اب آپ واپس آئیں اور more options میں جا کر

کو کلک کریں۔ اس سے آپکی تمام ہسٹری ختم ہو جائے گی۔
(4) اب آپ واپس آئیں اور more options میں جا کر
manage future activity کو کلک کریں۔ یہاں پھر سے
manage future activity کی آپشن ہوگی، اسکو کلک کریں
اور future off Facebook activity کو بند کر دیں۔ اس
طرح آپکا ڈیٹا فیس بک سے محفوظ رہے گا۔
یہ مواد قاسم علی شاہ کے فیس بک پیج سے لیا گیا ہے۔ امید ہے کہ
یہ معلومات آپ تمام لوگوں کے لیئے فائدہ مند ہوں گی۔ ان شاء اللہ

نبی کریم ﷺ نے فرمایا ”سات آدمی ایسے ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ قیامت کے
دن اپنے عرش کے نیچے سایہ دے گا جبکہ اس کے عرش کے سایہ کے سوا
اور کوئی سایہ نہیں ہوگا۔ عادل حاکم، نوجوان جس نے اللہ کی عبادت میں
جوانی پائی، ایسا شخص جس نے اللہ کو تنہائی میں یاد کیا اور اس کی آنکھوں سے
آنسو نکل پڑے، وہ شخص جس کا دل مسجد میں لگا رہتا ہے، وہ آدمی جو اللہ
کے لیے محبت کرتے ہیں، وہ شخص جسے کسی بلند مرتبہ اور خوبصورت عورت
نے اپنی طرف بلایا اور اس نے جواب دیا کہ میں اللہ سے ڈرتا ہوں اور وہ
شخص جس نے اتنا پوشیدہ صدقہ کیا کہ اس کے ہاتھ ہاتھ کو بھی پتہ نہ چل
سکا کہ دائیں نے کتنا اور کیا صدقہ کیا ہے۔“ « صحیح بخاری-6806 »

پارٹ 5

والدین اور بچے

<http://www.jtj.org.uk>

القلم آف لائن میگزین

جبانے بچوں کی تربیت کے حوالے سے اور بچوں کی دلچسپی
کے لیے بہت کچھ



ام حکیمہ کی نصیحتیں

(ڈاکٹر کنول قیصر کے لیکچر ام حکیمہ کی نصیحتوں سے ماخوذ)



گے جب تک آپ نے قرآن و حدیث کو نہیں سمجھا ہوگا۔ کبھی اکثر میں نے دیکھا ہے کہ کبھی کوئی کلاس ایسی ہو جن میں خواتین کی نو عمر بیٹیاں بھی بیٹھی ہوں۔ جن آیات میں والدین، نماز کے حوالے سے کچھ ہو تو مائیں ان کو دیکھنا شروع ہو جاتی ہیں بجائے اس کے کہ اپنے اوپر اپلائی کریں (خود عمل کریں)۔ والدین کے ساتھ احسان کریں، ساس سسر بھی والدین کی طرح ہی ہوتے ہیں ان کی خدمت کریں۔ اپنی نماز کو بہتر بنائیں، اس سے بچے سیکھتے ہیں۔ بچے والدین کی نقل کرتے ہیں جیسے والدین کریں گے ویسے ہی بچے کرنے کی

میں نے اپنے تجربے سے یہ دیکھا ہے کہ والدین کی قرآن اور حدیث کی بنیاد بہت مضبوط ہونی چاہیے۔ اگر آپ نے قرآن و حدیث کو اپنی زندگی میں وہ اہمیت نہیں دی ہے اس طرح سے نہیں سمجھا جیسے آپ کو سمجھنا چاہیے تو آپ بہت نقصان میں رہیں گے چیزوں کی حقیقت تک نہیں پہنچ پائیں گے۔ آپ نے علم کا آغاز قرآن و حدیث سے کرنا ہے، اپنے آپ کو زندگی بھر قرآن کا طالب علم بنانا ہے۔ ایک دو سال کا کورس یا کبھی کبھار کوئی کلاس اٹینڈ کر لی۔ آپ کے مسئلے حل نہیں ہوں گے، آپ اپنے بچے کو کچھ نہیں سکھا پائیں

و سلم، سکالرز اور اچھے لوگوں سے
آپ سیکھیں اور پھر عمل کریں
مثلاً کہ آج غصے کے بارے میں
پڑھا تو اپنے غصے پر کنٹرول کرنے
کی کوشش کریں۔ پھر ایسی کتابیں
پڑھنا جو والدین کی تربیت کے
حوالے سے ہوں۔ میرے پاس
بہت سوال آتا ہے کہ کوئی ایسی
کتاب کا نام بتا دیں جو والدین
کے حوالے سے ہو تو میں کہتی
ہوں کہ کوئی بھی کتاب آپ کو
ملے وہ پڑھیں ہر طرح کا علم
لیں اگر اس کتاب میں قرآن و
حدیث کے خلاف کوئی بات ہو تو
آپ اسکو چھوڑ دیں۔ آپ گوگل
پر سرچ کر سکتے ہیں، بہت سے
آرٹیکل مل جائیں گے اس سے بھی
آپ بہت رہنمائی حاصل کر سکتے
ہیں۔ بہت سے ایسے پلیٹ فارم
ہوتے ہیں جہاں سے ہم والدین کی
تربیت کے حوالے سے سیکھ سکتے
ہیں۔ اب اپیلیکیشن (عمل) کیسے
ہوگی اس کے بارے میں تھوڑا
پڑھ لیتے ہیں کہ آپ نے جب

کوشش کرتے ہیں۔ جن چیزوں
اور لوگوں کو والدین اہمیت دیتے
ہیں بچے بھی ان کو اپنی زندگی
میں اہم سمجھتے ہیں۔ تو جب کسی
لیکچر کے دوران کوئی ایسی آیات
آتی ہیں تو والدہ بیٹی کو آنکھیں
دکھانے لگتی ہیں کہ سن رہی ہو!!
اور بچے اگلی بار ساتھ جانے سے
کترانے لگتا ہے تو آپ نے جب
بھی کسی کلاس میں کسی درس میں
جانا ہے تو یہ نہیں سوچنا کہ واپس
آ کے اپنی گھانے کی میز پر بیٹھ
کے یہ ساری باتیں بچوں کو بتاؤں
گی بلکہ نہیں یہ سب آپ نے
اپنے لیے سیکھنا ہے، اپنی زندگی
میں اس پر عمل کریں۔ اس سے
بچے سیکھیں گے، بچے آپ سے
پوچھیں گے کہ آپ یہ عمل ایسے
کیوں کرتی ہیں تو آپ بتائیں کہ
آج میں نے قرآن کی یہ آیت
پڑھی، یہ سنی اور جہاں جہاں
بچوں کو رہنمائی کی ضرورت ہو تو
آپ رہنمائی کریں۔
صحابہ، سیرت النبی صلی اللہ علیہ

تھا؟ بچے کے کمرے میں گئی تو وہاں کوئی چیز پڑی ہوئی تھی جو مجھے ٹھیک نہیں لگ رہی تھی جیسے لاک ڈاؤن سے تو گھر میں سب ہی ہیں، بچے بھی ہیں، میاں بھی ہیں، کام بھی بہت زیادہ ہو گیا ہے تو ان میں میرے صبر کا معیار کیسا ہے؟ یا عبادت کرتے ہوئے ٹینشن میں رہتی ہوں یا پرسکون۔ سلام پھیر کے بچوں کو ڈانٹنا تو نہیں شروع کر دیتی۔ یا اس سے پہلے سب چیزوں کو سیٹ کر کے رکھیں۔ لوگوں سے تعلقات میں میرا صبر کہاں کہاں تک ہے؟ اس بات کو نوٹ کریں۔ بچوں کے سامنے بلند آواز میں دوسروں کی برائیاں نہ کیا کریں۔ آپ بلند آواز میں بچے کے سامنے ہی کہتی ہیں کہ آج مجھے فلاں عورت پر بہت غصہ آیا تو بچہ کہتا ہے کہ ماما کیا آپ نے اس کو ڈانٹا؟ تو آپ کہیں گی کہ بیٹا آج ہی میں نے حدیث پڑھی تھی یا مجھے آیت یاد آگئی تھی اس لئے میں نے یہ

قرآن و حدیث پڑھنی ہے تو کیسے سمجھنا ہے؟ والدین ہونے کے ناطے آپ نے اس اصول کو اپنے گھر میں کیسے اپلانی کرنا ہے؟ کوئی سکلز (skills) سیکھنی ہیں؟ میرے گھر کے چیلنجز کیا ہیں؟ میرے گھر کی روزمرہ زندگی میں یہ اصول کیسے شامل کرنا ہے؟ کوئی مسئلہ آگیا ہے اس میں کیسے اس کو اپلانی کرنا ہے؟ اپنی عبادت میں کیسے شامل کرنا ہے؟ اپنے تعلقات میں کیسے اپلانی کرنا ہے؟ لوگوں سے ملتے ملتے ہوئے کیسے اپلانی کرنا ہے؟ جیسے آپ نے صبر کے بارے میں پڑھا تو آپ نے سوچنا ہے کہ میرا صبر کیسا ہوتا ہے؟ جب میں گاڑی پہ بچوں کے ساتھ جا رہی ہوں تو ہوں۔ یا جب کوئی گاڑی میرے آگے سے گزرے تو میرا ری ایکشن (رد عمل) کیا ہوتا ہے؟ میری روٹین میں کوئی اتنا خاص کام نہیں تھا لیکن میں دس منٹ لیٹ ہو گئی یا ملازمہ سے گلاس ٹوٹ گیا تو میرا صبر کیسا

کہ بچے گھر ہوں تاکہ میں ان سے باتیں کر سکوں لیکن اب آج کل لاک ڈاون کے دنوں میں بچے گھر ہوتے ہیں تو ہمیں وہ بھی نہیں پسند۔ پہلے بچے سکریں کا استعمال کرتے تھے تو ہمیں وہ بھی پسند نہیں تھا جبکہ آج کل سارا دن سکریں پر اسکول کے لیکچرز ہوتے ہیں تو ہمیں وہ بھی نہیں پسند۔ چیزوں میں اللہ کی طرف سے خیر ہونی ہے لیکن ہم انہیں نہیں سمجھتے، اسی وجہ سے ہمارے درپیش مسائل اور مشکلات میں کمی واقع نہیں ہوتی۔ اپنے ذہن میں یہ بات رکھیں کہ میں نے موقع کی مناسبت کے مطابق اس ساری صورتحال کو لے کر چلنا ہے۔ اس ساری صورتحال میں آپ کو اپنے بچوں کی رہنمائی بھی کرنی ہے، آپ ان بچوں کو ان کی عمر کے حساب سے رہنمائی دیں گے۔ آپ ایک دو سال کے بچے سے امید نہیں کر سکتے کہ وہ چھلانگ نہ لگائے یا پھر کسی جگہ پر بندھ کر

نہیں کیا۔۔۔ آپ بچے کو بتائیں کہ آج میں فلاں جگہ پر گئی تھی وہاں پہ لوگ غیبت کر رہے تھے میرے دل میں بھی خیال آیا باتیں کرنے کا لیکن میں نے حدیث پڑھی تھی مجھے یاد آگئی۔ اس لئے میں نے اپنے آپ کو روک لیا یا آپ بچوں کو بتائیں کہ آج مجھ سے چھوٹی سی غلطی ہو گئی تھی جس سے میں نے سختی سے کام لیا تو بچے فوراً کہیں گے پھر ماما آپ نے کیا کیا؟ پھر آپ بچوں کو بتائیں کہ میں نے استغفار پڑھی اور اللہ سے معافی مانگی۔ یعنی آپ اپنے بچوں کو یہ بتا رہی ہیں کہ مستند ذرائع سے مجھے یہ بات پتہ چلی ہے اب اس پہ عمل کرنا میرے لئے ضروری ہے۔

بچوں کے ساتھ موقع کی مناسبت سے بات کریں تاکہ ان کے دل میں یہ باتیں بیٹھ جائیں۔ پھر آج کل لاک ڈاون میں جو چیلنجز درپیش ہیں کہ پہلے بچے سکول ہوتے تھے تو ماؤں کا دل کرتا تھا

ہوتی ہیں۔ بچوں کے مزاج کو دیکھنا ہوگا، ایک بچہ سو فٹ پیچر کا ہے اور دوسرا بچہ غصے والی پیچر کا ہے۔ اپنے گھر کے ڈائنامکس کو سمجھنا ہو گا جیسے کہ میں گھر میں اکیلی رہتی ہوں، میرے میاں غصے والے ہیں، میرے میاں CO-operative ہیں، میرے ساس سسر جلدی گھبرا جاتے ہیں، پھر اپنا پیچر بھی ایسا ہے کہ شوہر یہاں پر نہیں ہوتا باہر ہوتا سے میں سنگل پرنٹ ہوں مطلب کتنے سارے چیلنجز ہیں جن میں گائیڈ لائن لینی ہوتی ہے یہاں پر دیکھا جائے تو ہمیں ایک کتنی خوبصورت اپیلیکیشن دیکھ کر سمجھا دیا گیا ہے۔

کن کن جگہوں پر ہمیں کام کرنے کی ضرورت ہے یہ بات یاد رکھیے گا "گریٹ مائنڈ ڈسکس آئیڈیاز، ایورج مائنڈ ڈسکس ایونٹس اینڈ سمال مائنڈ ڈسکس پرابلمز"

Great mind discuss ideas,
average mind discuss
events and small mind
discuss problems

بیٹھ جائے جیسا کہ میرے پاس سات ماہ کے بچے کو ایک عورت جون جولائی کے مہینے میں لے کر آتی ہیں اور کہتی ہے کہ یہ تو مجھے بہت تنگ کرتا ہے، مجھے نہ دن میں کام کرنے دیتا ہے نہ رات میں آرام کرنے دیتا ہے۔ میں اس سے یہ کہتی ہوں کہ کیا آپ یہ چاہتی ہیں کہ آپ کا بیٹا صبح ناشتہ کرے تو دوپہر کو کھانا کھائے، رات میں ڈنر کرے اور باقی سارا ٹائم آرام سے ایک جگہ پر لیٹا رہے۔ کیا ایسا ممکن ہے؟ تو وہ آگے سے ہنس کر کہتی ہے "its not possible" ممکن ہی نہیں ہے"

بچے کو عمر کے لحاظ سے دیکھنا چاہیے، اس عمر میں بچے کتنا صبر کر سکتے ہیں، بچے کو کیا سیکھانا ہے؟ اس کے لیے یہی بات ہے کہ علم کے ذرائع کو دیکھنا ہوگا۔ بچوں کی ضروریات کو دیکھنا ہوگا کیونکہ ایک چھوٹے بچے اور بڑے بچے کی ضروریات مختلف

نزدیک کنٹرول کیا ہے؟ پھر آپ یہ دیکھیں کہ میرا اپنے اوپر کتنا کنٹرول ہے، پھر آپ اس سے مطلق پیرنٹنگ کی کتابیں پڑھیں اور گوگل سرچ کریں کہ جس بچے کو میں کنٹرول کرنے جا رہی ہوں، اس بچے کو کنٹرول کرنا جائز بھی ہے یا نہیں جائز۔

اس کی عمر کے مطابق ہیں بھی یا نہیں پھر اس کے آگے چلیں۔ آج میں آپ کو کنٹرول کا ایک طریقہ بتاؤں گی اور کل کوئی دوسرا آپ کو کوئی دوسرا طریقہ بتائے گا۔ آپ نے اپنی خود کی سوچ کو مضبوط نہیں کیا ہوگا تو پھر یہی بات ہو جائے گی کہ جیسے کہ سنی سنائی باتیں ہوتی ہیں تصویر کے بغیر آپ اسے فالو کرنا شروع کر دیں گے اور پھر اس کے بعد یہ بات آئے گی کہ آپ نے ہاف ٹرتھ پہ نہیں جانا، ہاف ٹرتھ کیا ہوتا ہے؟ آپ مجھ سے کنٹرول کا طریقہ پوچھیں گے، میں آپ کو بتاؤں گی آپ غصے سے دیکھیں

بات یاد رکھیں کہ ہمیں یہاں کس چیز کی طرف لے جایا جا رہا ہے۔ باقی باتیں خود بخود ہو جاتی ہیں، چھوٹے بچے تو اس طرح سے معلومات نہیں لے سکتے وہ بڑے ہو کر یہ معلومات حاصل کریں گے اس لیے ہم خود سے اس انفارمیشن کو صحیح استعمال کریں گے اور بچوں کو صحیح چیزیں سکھائیں گے۔ ساری چیزیں اس سمت میں جائیں گی اور آج کا ایسیج میرا یہ ہے کہ علم کے ذرائع پر جانا ہے یہاں پر یہ سوال کیا گیا کہ اٹھ سے نو بچوں کی سپس بتا دیں گے کہ بچوں کو کسے قابو میں رکھیں؟ اس کے لیے سپس کیا ہیں:

آپ ہر چیز کا شارٹ کٹ نہ ڈھونڈا کریں، آپ قرآن کے سٹوڈنٹ ہیں الحمد للہ، آپ حدیث کے سٹوڈنٹ ہیں الحمد للہ، کنٹرول سے آپ کی کیا مراد ہے؟ کنٹرول کو گوگل کر کے پڑھیں یا اپنے آپ سے سوال کریں کہ میرے

ہیں۔ قرآن اور حدیث کے حوالے سے کسی کو کیسے سمجھانا چاہئے، پھر میں سیرت صحابہ کرام اور تابعین و تبع تابعین اور علماء کرام کی کتابوں میں سے پڑھوں کہ کسی کو کیسے سمجھانا چاہئے۔ میں اپنی سلف ڈویلپمنٹ self development کروں کہ کیا مجھے ایسے طریقے آتے ہیں کہ کسی کو کیسے سمجھایا جاتا ہے۔ میں آرٹیکل پڑھوں، پیرنٹنگ بکس پڑھوں کہ کیسے گیارہ سال کے ایک بچے کو سمجھایا جاتا ہے۔ میں گوگل کروں، میں آپ کو آج کے سیشن میں تو کوئی شاٹ کٹ نہیں بتاؤں گی کہ ایک گیارہ سال کے بچے کو کیسے سمجھایا جاتا ہے۔

میں چاہتی ہوں کہ آپ یہ بات سمجھ لیں کہ بطور والدین آپ کو اپنی بات بچوں کو کیسے سمجھانی ہے۔ تین سال کے بچے کے ساتھ آپ اٹیچ ہوں، آپ اس کے ساتھ اپنا وقت گزاریں اس کے لیے آپ کو خود بھی وقت

گے، پیار سے دیکھ لیں گے، اس جگہ پر بیٹھ جائیں گے، مجھے یہ تو بات سمجھائیں کہ واٹس یور مینٹ بائی کنٹرول؟

What's your
meant by control?

جی یہ بات ہمارے سب کے ساتھ ہوتی ہے، ہم غصہ بھی کر جاتے ہیں۔ جب ہم سورس آف source of ناچ knowledge کے ساتھ وابستہ رہتے ہیں، اپنی پیرنٹنگ کو درست کرنا شروع کر دیتے ہیں، جب میں کوئی سیشن لیتی ہوں تو میں بھی اپنی پیرنٹنگ پر ورک کرنا شروع کر دیتی ہوں۔ میرا گیارہ سال کا بیٹا ہے، میں اسے کچھ سمجھا نہیں پا رہی ہوں کیونکہ وہ غصہ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ آپ کو کیا کرنا ہے سب سے پہلے تو آپ کو خود ہی یہ دیکھنا ہے کہ آپ اسے کیوں نہیں سمجھا پا رہی

کو دیکھنا ہوگا۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ کوئی بھی چیز نارمل روٹین سے ہٹ جائے تو وہ ایڈکشن بن جاتی ہے جس کی وجہ سے ہم بہت مختلف کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ آپ کو اپنے ٹائم کو سیٹ کرنا ہے اس کے علاوہ آپ کو اپنی communication skills پر کام کرنا ہوگا۔ آپ گوگل پر سرچ کریں کہ میں نے بچوں کو کیسے ہینڈل کرنا ہے، آپ کو یوٹیوب پہ بھی اتنی زیادہ ویڈیوز مل سکتی ہیں۔ اگر میں کوئی جدید چیز پڑھوں یا سنوں تو میں گوگل پہ سرچ کرتی ہوں تو ہزاروں آرٹیکل مل جاتے ہیں۔ مجھے اب تک یہ بات سمجھ میں آئی ہے کہ لوگ شارٹ کٹ پڑھنا چاہتے ہیں، آپ اپنی عادت بنالیں کہ آپ روزانہ ایک آرٹیکل پڑھیں اور جو اقدامات میں نے آپ کو بتائے ہیں ان پر عمل کریں تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کہاں تک پہنچ جائیں گے۔ آپ کو اپنے

نکالنا ہوگا۔ آپ کا ایک دس سال کا بچہ یہ چاہتا ہے کہ آپ اس کے ساتھ پیار کریں، اس کے ساتھ وقت گزاریں، آپ کو یہ کرنا ہوگا اور پھر قرآن و حدیث کی روشنی میں دیکھنا ہوگا کہ ایک بڑھتے ہوئے بچے کے ساتھ کیسے پیش آیا جائے؟ آپ نے یہ دیکھنا ہے کہ آپ بچے کو غلط وقت پہ پیار دے رہے ہیں یا صحیح وقت پہ۔ آپ نے parenting books میں سے پڑھنا ہے کہ 10 سال کے بچے کو پیار کیسے دینا ہے، ان کی باتوں کو کیسے ڈیل کرنا ہے، آپ کو سارے جواب مل جائیں گے۔

آپ پڑھیں گے کہ چار سال کا بچہ کتنا ایکٹیو ہوتا ہے، اس کا انرجی لیول کیا ہوتا ہے یا اس کے انرجی لیول کو کیسے میچ کرنا ہے۔ آپ بچوں کی دلچسپی کے حوالے سے بات کریں۔ بچوں! ویڈیو ایکشن کو کیسے ہینڈل کیا جاتا ہے اس کے لیے آپ کو سب سے پہلے ایڈکشن

کہ اللہ نے مجھے یہ رتبہ دیا ہے، میں ماں ہوں، مجھے اپنے آپ کو بہتر بنانا ہے۔ مجھے یہ کام کرنا ہے اور اللہ کی مدد سے سارے کام ہوتے ہیں، اگر آپ کے ساتھ کچھ ہوا ہے تو آپ یہ سوچتے ہیں کہ میرے ساتھ ہی ایسا کیوں ہوا ہے تو یہ تقدیر کے فیصلے ہوتے ہیں۔ ہمیں تقدیر پر یقین ہونا چاہیے اور اللہ سبحانہ و تعالیٰ ہم پر کوئی ایسا بوجھ نہیں ڈالتے جسے ہم برداشت نہیں سکتے، میں وہ سب برداشت کر سکتی ہوں جو کوئی دوسرا نہیں سہہ سکتا، اللہ نے میرے لئے بہترین پلاننگ کی ہے۔

سب سے پہلے قرآن اور حدیث سے اپنے اس زخم پر مرہم رکھنی چاہیے، دوسری بات آپ کو ذرا لچک دیکھنا ہے، آپ کو کتنی خواتین نظر آتی ہیں، آپ بخاری پڑھتی ہیں تو اس میں دیکھیں کہ امام بخاری کی والدہ نے سنگل پرنٹ ہوتے ہوئے اپنے بچے کی تربیت کی تھی۔ صحابیات کے واقعات

آپ کو اعصابی طور پر مضبوط بنانا ہے۔ اس کے علاوہ آپ نے ایسے نہیں کرنا کہ گوگل پر سرچ کیا اور جو کچھ سامنے آیا اس پر عمل کرنا شروع کر دیا بلکہ تحقیق کرنی ہے۔ جو چیز قرآن و سنت کے مطابق ہو اس پر عمل کرنا ہے، اس سے سلف ڈیولپمنٹ آتی ہے اگر آپ گوگل پر کچھ چیزیں سرچ کریں تو اس میں کچھ چیزیں حرام بھی ہوتی ہیں، جب آپ نے بنیاد قرآن، صحابہ، تابعین اور تبع تابعین کو بنایا ہوگا تب آپ اس چیز کو ہینڈل کر پائیں گے۔ اگر گوگل پر سرچ کرنے پر آپ کے سامنے یہ آئے کہ آپ اس بچے کو میوزک سنوائیں تو آپ ایسے سرچ کو discard کر دیں اور اس کی جگہ پر قرآن کی تلاوت سنو دیں۔

آپ خود بھی پڑھیں اور اپنے بچوں کو بھی پڑھوائیں، بچوں کو چھوٹی چھوٹی چیزیں پڑھنے کے لیے دیں۔ آپ خود کو یہ بتائیں

کھولتی ہے، اگر ہمارے اندر شکر گزاری نہیں ہوگی تو ہمارے لئے وہ راستے نہیں کھلیں گے، پھر اس کے بعد اگر آپ پیرینٹنگ بسکٹ پڑھتے ہیں کہ ایک سنگل پیرنٹ ہوتے ہوئے مجھے اپنے بچوں کو اس ٹراما (مشکل) میں سے کیسے نکالنا ہے، لیکن اس سے پہلے آپ خود اس ٹراما سے نکلیں اگر آپ خود اس ٹراما سے نہیں نکلیں گے تو بچوں کو کیسے نکالیں گے، پہلے آپ کو خود پر فوکس کرنا ہے، خود پر کام کرنا ہے پھر آپ دیکھیں گے کہ آپ کو اس سے فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ جب آپ آہستہ آہستہ سب سیکھتے جائیں گے تو پھر آپ کے سارے چیلنجز پورے ہونا شروع ہو جائیں گے اس لیے آپ کو اپنے اوپر حوصلے سے کام کرنا پڑے گا۔

(جاری ہے)

پڑھیں تو آپ حیران ہو جائیں گے کہ ان تپتی زندگی میں کیا کیا مشکلات تھیں اور انہوں نے کس طرح سے اپنے آپ کو بہتر کیا۔ اپنے آپ کو پر سکون کیا، آپ نے کس طرح سے دعائیں اور نمازیں پڑھنی ہیں، یعنی اس طرح سے یہ روحانی ذرائع آپ کو مضبوط کرتے ہیں۔ بچوں پر کام کرنے سے پہلے آپ کو اپنے اوپر کام کرنا ہے، خود کو بہتر کرنا ہے، ڈپریشن، اینگر مینجمنٹ کرنی ہے، ٹائم مینجمنٹ کرنی ہے، پھر آپ نے دیکھنا ہے کہ ایک سنگل پیرنٹ ہوتے ہوئے آپ کی کیا کیا ذمہ داریاں بن رہی ہیں، آپ کو خود کو صحت مند کیسے رکھنا ہے، میں نے ایسی بہت سی سنگل پیرنٹ کو دیکھا ہے جو کہتی ہیں کہ اگر مجھے چیٹ کر رہا تھا، مجھے ڈاج دے رہا تھا مجھے ویلو نہیں کر رہا تھا۔۔۔۔۔ تو میں اللہ کی رضا پہ راضی ہوئی اور آگے بڑھ گئی۔ اسلام کا تصور ہے کہ شکر گزاری ہمارے لئے اور خیر کے راستے



ہمارے لیے اللہ کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے۔

بیش عتیق انگلینڈ

کے بعد بستر پہ لیٹا تو اپنی بہن سے پوچھا۔

احسن: آپی ایک بات پوچھوں؟

آپی: ہاں پوچھو!

احسن: میں اللہ کا نام لے کر گھر سے نکلا تھا تو مجھے چوٹ کیسے لگ گئی؟

آپی مسکراتے ہوئے کہنے لگی: احسن ایک بات ذہن نشین کر لو کہ اللہ اپنے بندے سے بہت محبت کرتا ہے۔ آپ نے جب دعا پڑھی۔۔ اللہ پہ توکل کر کے گھر سے نکلے تو آپ اللہ کی نگرانی میں ہو۔ انسان کی نظر محدود ہے،

بے شک اللہ بہترین حفاظت کرنے والا ہے۔ معمول کے مطابق

احسن اپنے والد کے ساتھ گھر سے نکلا تو گھر سے نکلنے کی دعا پڑھی

بِسْمِ اللّٰهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللّٰهِ،

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ

ترجمہ: میں اللہ ہی کے نام کے ساتھ نکلا، (اور) میں نے اللہ پر بھروسہ کیا، گناہوں سے ہرنے اور عبادت کرنے کی طاقت اللہ ہی کی طرف سے ہے۔

احسن سوچوں میں گم اپنے والد کا ہاتھ تھامے چل رہا تھا کہ اچانک ٹھوکر لگنے پر گھٹنوں کے بل گر

گیا۔ اس کے والد اس کو گھر لے آئے اور مرہیم پیٹی کی، ہلدی والا دودھ پلایا۔ تھوڑی ہی دیر میں احسن اپنی چوٹ کو بھول کر کھیلنے

کو دے لگا۔ رات کو برش کرنے

ماہنامہ القلم



دعا میں نبی ﷺ پر درود کا مقام

سیدنا اُبی بن کعب رضی اللہ عنہ
نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے
پوچھتے ہیں کہ کیا میں پوری دعا
میں آپ پر درود پڑھ سکتا ہوں؟
تو نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے
فرمایا:

إِذَا تَكْفَى هَبَّكَ وَيُغْفِرُ لَكَ ذَنْبَكَ.

(اگر ایسا تم کرو تو یہ) درود
تمہارے سب غموں کے لیے کافی
ہو گا اور اس سے تمہارے گناہ
بخش دیئے جائیں گے۔

(سنن الترمذی : 2457، حسنہ
الالبانی) امام ابن القیم رحمہ اللہ
کہتے ہیں:

"دعا کے لیے نبی کریم صلی اللہ
علیہ وآلہ وسلم پر درود کا وہی
مقام ہے جو نماز کے لیے فاتحہ
کا ہے"

(جلاء الأفهام : 448)

وہ سب کچھ نہیں دیکھ سکتا جو اللہ
دیکھتا ہے۔ آپ کو جو چوٹ لگی
ہے وہ یقیناً بڑی مصیبت کے آگے
ڈھال ہے۔ ہو سکتا ہے آگے جا
کر آپ کا سامنا کسی بڑی مشکل
سے ہوتا جس کے سامنے یہ چوٹ
کچھ بھی نہیں ہے۔ کبھی گنہگار تو
اللہ اپنے بندے کو بڑی مصیبت
سے بچانے کے لیے چھوٹی آزمائش
میں ڈالتا ہے اور آپ اپنے رب
سے اچھا گمان رکھو۔ اس میں
بھی اللہ کی کوئی نہ کوئی مصلحت
ہے۔ انسان اپنی ظاہری آنکھ سے
دیکھ نہیں سکتا ہے۔ یہ سن کر
احسن نے خاموشی اختیار کر لی
جیسا کہ اللہ کی رحمت، ذات اور
مصلحت پر غور و فکر کر رہا ہو۔
اور تھوڑے ہی وقفے کے بعد کہنے
لگا: آئی آپ نے درست کہا ہے۔
جب ہم دعا کر لیتے ہیں تو اس
کے بعد اللہ پہ توکل کر کے سب
کچھ چھوڑ دینا چاہیے۔

حسبنا اللہ ونعم الوکیل

ہمیں اللہ ہی کافی ہے اور وہ
بہترین کار ساز ہے۔ (ال عمران ۱۷۳)
ماہنامہ القلم

درج ذیل تصاویر کو پرنٹ کر کے ، کاٹیں اور پھول کی تصویر کو مکمل کریں۔



پیارے بچوں کے لیے مزید اگیم

بیشن عتیق انگلینڈ

پارٹ 6

حقوق

<http://www.jtj.org.uk>

القلم آن لائن میگزین

مال اور حلال رزق کمانے کا روحانی عمل





نانی اماں کی باتیں

ام مبین انگلینڈ

مومنہ: تو اور کیا نانی اماں، امی کی وفات کے بعد اللہ سبحان و تعالیٰ نے ہماری ماں کی کمی کو آپ کی صورت میں پورا کیا الحمد للہ
نانی اماں: ہاں بیٹا تمہاری ماں کو گزرے کتنے برس ہو گئے اور اس بڑھیا کو دیکھو ابھی تک بیٹھی ہے (نانی اماں کی آواز میں بیٹی کے فوت ہو جانے کا غم تھا)

بس بیٹا ایک دن سب کو جانا ہی ہے اس جہان فانی سے، دعا یہ کرنی چاہئے کہ اگلا انجام اچھا ہو آمین
جی صحیح کہہ رہی ہیں نانی اماں، بہت یاد آتی ہے امی کی...
لیکن اس رب کے فیصلوں پر راضی

فون کی گھنٹی بجی: مومنہ: السلام علیکم!
کیا حال ہے نانی اماں، آپ خیریت سے ہیں؟

اور سب گھر میں کیسے ہیں؟
نانی اماں: ہاں بیٹا میں ٹھیک ہوں، تم سناؤ سب گھر میں کیسے ہیں؟ بچے خیریت سے ہیں؟

مومنہ: جی نانی اماں سب ٹھیک ہیں الحمد للہ...

آپ کے پاس اپنے مسائل کی ٹوکری کھول دیتی ہوں مومنہ نے ہنستے ہوئے کہا
نانی اماں: تو اچھا کرتی ہو ناں مجھ سے نہیں کرو گی تو کس سے کرو گی۔ نانی اماں نے تسلی دیتے ہوئے کہا

ترجمہ: اے اللہ! کوئی کام آسان نہیں مگر جسے تو آسان کر دے اور تو جب چاہتا ہے مشکل کو آسان کر دیتا ہے۔ صحیح ابن حبان

مومنہ: ٹھیک ہے نانی اماں اتنی اچھی باتیں بتانے کا شکریہ... بہت بہت ہمت ملتی ہے مجھے آپ سے بات کر کے

نانی اماں: اچھا اب مکھن لگانا بند کرو اور اپنا اور بچوں کا خیال رکھنا بہت

(نانی اماں نے ہنستے ہوئے کہا) مومنہ: (ہنستے ہوئے) ٹھیک ہے نانی اماں آپ بھی اپنا خیال رکھیں اور سب کو سلام دیں۔

جزاک اللہ خیرا کثیرا

ہونا سکھایا تھا ہماری ماں نے.. ہر حال میں اسکا شکر ہے

نانی اماں: ہاں بیٹا شکر سے اللہ سبحان اللہ اپنی نعمتوں کو زیادہ کر دیتے ہیں ہر حال میں اسکا شکر ادا کرتی رہا کرو اور اپنی اور بچوں کی صحت کے ساتھ ساتھ ایمان کا بھی خیال رکھا کرو۔

مومنہ: ہاں جی نانی ماں کوشش تو کرتی ہوں لیکن مصروفیت تو پیچھا ہی نہیں چھوڑتی۔

نانی اماں: تو آسانی کی سنت دعا پڑھتی رہا کرو دیکھنا ان شاء اللہ کیسے آسانیاں ہو جائیں گی۔

اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا وَ أَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا



خسارہ

سدرہ قاسم لاہور

جاؤ میری نظروں سے دور ہو جاؤ، "اشفاق احمد بھی چلا کر بولے۔ سارا گھر لڑائی کے شور سے لرز رہا تھا۔ سارہ بھی اپنے کمرے میں بیٹھ کر ماں باپ کی لڑائی کی وجہ سے آنسو

میں تمہارے ساتھ مزید نہیں رہ سکتی! بس بات ختم، "شاکرہ دو ٹوک لہجے میں بولی؛ "میں بھی تمہیں مزید برداشت نہیں کر سکتا! پاگل عورت تم نے میرا جینا محال کر دیا ہے۔

وہ اولاد جس کے لیے میں نے ساری عمر پردیس کاٹا اب تو وہ بھی ناکارہ ہے، کروں تو کیا کروں؟ بس اب بات ختم ہے۔ سیٹیاں میری ذمہ داری ہیں، یہ اور اسکے بیٹے پھاڑ میں جائیں، اس نے میرے ساتھ نہیں رہنا تو نہ رہے۔" نانا جی ساری بات سن کر تھوڑے نرم ہو گئے اور بولے "بات سنو اب تو صبر کرو، اب تو ساری اولاد جوان ہے، اب ایسا مت کرو اور اپنا گھر بچاؤ۔" اباجی جو پہلے بھی نانا جی کو کبھی جواب نہ دیتے تھے خاموشی سے اٹھ کر چلے گئے۔

اماں بھی خاموش ہو گئیں، ابھی خاموشی ہی تھی کہ عمر اندر آ گیا اور بولا واہ! آج تو نانا جی بھی آئے ہیں۔ سنائیں کیسے ہیں؟ کیا حال ہے؟ نانا جی بولے میں ٹھیک ہوں تم سناؤ؟ عمر بولا میں بھی ٹھیک ہوں۔ کیا کر رہے ہو آج کل؟ عمر بولا "کچھ نہیں"۔ نانا جی بولے "کوئے کام دھندہ کرو، باپ نے جو کمانا تھا کما لیا اب تم خود کوئی کام کرو۔ آئے روز تمہاری وجہ سے تمہارے ماں اور باپ کی لڑائی ہوتی ہے۔"

عمر بولا "میری وجہ سے؟ میں نے کیا کیا ہے؟ ویسے ابا نے میرے لئے

بہا رہی تھی۔ گھر میں ان تینوں کے علاوہ کوئی بھی نہیں تھا۔ سائرہ سے چھوٹی مائرہ کالج گئی ہوئی تھی۔ عمر اور عمیر بھی گھر سے باہر چلے۔ سائرہ ماں باپ کی اس درجہ تلخ کلامی پر گھبرا سی گئی اور سوچنے لگی کوئی تو گھر پر ہوتا کم از کم کسی کی وجہ سے سہارا تو ہوتا، وہ کس کو اپنا مسئلہ بتائے اور کیا کرے؟

ابھی سائرہ کچھ سوچ ہی رہی تھی کہ دروازے پر دستک ہوئی، جب دروازہ کھولا تو دروازے پر نانا جی کھڑے تھے۔ سائرہ دل ہی دل میں خوش ہوئی کہ چلو اب تو جھگڑا ختم۔ نانا جی کو اماں جی نے کوئی بات بتانی نہیں ہے اور ویسے بھی وہ انہیں بہت یاد کرتی ہیں اور انہیں کچھ بھی نہیں کہیں گی، انہوں نے نانا جی سے کبھی بھی کوئی شکایت نہیں کی لیکن یہ کیا آج تو انہوں نے خود ہی ساری رام کہانی نانا جی کو سنا دی۔ نانا جی تو ابا جی کے پیچھے لگ گئے اور بولے "یہ کیا بات ہوئی میں تو اپنی بیٹی کو اپنے ساتھ لے جاؤں گا، میری بیٹی مجھ پر بھاری نہیں ہے۔"

ابا جی اپنی صفائی دینے لگے "وقت پر نہ کھانا تیار، نہ کپڑے تیار اور میری

سائرہ اور عمر کے درمیان زیادہ فرق نہیں تھا۔ سائرہ عمر سے صرف ایک سال بڑی تھی۔ اشفاق احمد پہلے نوکری کرتے تھے۔ بہت محنت کی۔ جب چار پیسے جمع ہوئے تو وہ پردیس چلے گئے۔ اس وقت سائرہ اور عمر بہت چھوٹے تھے۔ پانچ سال پردیس میں رہنے کے بعد جب واپس آئے تو کپڑے کا کاروبار شروع کیا۔ وہ بھی خوب چل پڑا۔ وہ صبح سویرے گھر سے نکلتے اور شام ڈھلے گھر آتے۔ بچوں سے زیادہ ملاقات نہ ہوتی۔ جمعے کے دن وہ گھر پہ ہوتے۔ اس وقت بھی وہ گھر پر ڈانٹتے رہتے۔ اشفاق احمد طبیعت کے ذرا سخت تھے اور وہ لڑکوں پر ذرا سختی کرنے کے قائل تھے۔

اشفاق احمد بچوں کی تمام ضروریات کا خیال رکھتے لیکن انہیں پڑھانی کرنے کی تلقین کرتے تھے، جب وہ بچوں کو پڑھنے کا بولتے تو شاکرہ کہتی کہ پڑھ لے گا ایک ہی تو چھٹی کا دن ہے، اشفاق احمد جھلا کر کہتے شاکرہ یہ پڑھ نہیں رہا، اس کی صحبت ٹھیک نہیں تم اسے کچھ بھی نہیں کہتی اور مجھے بھی کچھ کہنے نہیں دے رہی۔ اس کا کیا بنے گا؟ شاکرہ کہتی بن جائے گا، آپ بس کر جائیں تو

کیا کیا ہے جو اتنا سناتے ہیں۔ وہ کون سا ابھی اتنے بوڑھے ہو گئے ہیں، جو گھر بیٹھے ہوئے ہیں۔ آپ ان کی باتوں پر زیادہ دھیان نہ مت دیا کریں " عمر یہ کہتے ہوئے کچن میں چلا گیا۔ اور شاکرہ بھی ساتھ ساتھ بولنے لگی کہ "تمہارے باپ نے تنگ کرنے اور بات سنانے کے علاوہ کیا ہی کیا ہے؟

عمر بولا : چھوڑیں اماں، یہ بتائیں آج بنایا کیا ہے؟ اماں بولی کہ آج تمہارے ابا گوشت لائے تھے وہی پکایا ہے۔ سائرہ جاؤ بھائی کو کھانا دو۔ سائرہ کچن میں جا کر کھانا ڈالنے لگی اور سوچنے لگی، پتہ نہیں سکون کب نصیب ہوگا۔ سائرہ زیادہ وقت اماں کے ساتھ گزارنے کی وجہ سے اور بالخصوص ماں ہونے کی وجہ سے سائرہ کو ماں سے ہمدردی تھی اور اب وہ ابا سے گویا چڑسی گئی تھی۔ یہ نہیں تھا کہ اسے اپنے ابا سے محبت نہیں تھی بلکہ وہ یہ چاہتی تھی کہ ابا خاموش ہو جائیں تاکہ جھگڑا ختم ہو۔ سائرہ کو ان جھگڑوں سے بہت عجیب سا خوف محسوس ہوتا تھا اور وہ اپنے گھر والوں میں سب سے بڑی تھی اس سے چھوٹا عمر پھر عمیر اور پھر سب سے چھوٹی ماں تھی۔

کی ہر بات کو غلط سمجھ کر رد کر دینا
شاکرہ کی فطرت میں شامل تھا۔

یہی بات بچوں نے بھی سیکھ لی۔
انہیں اپنے باپ کی ہر بات تو کیا
اپنے باپ کی پوری کی پوری ذات
ہی خامیوں سے بھری ہوئی نظر آتی۔
اوپر سے روک ٹوک بھی بچوں کو
نہیں پسند تھی۔ رفتہ رفتہ یہ بات
اتنی بڑھی کہ بچے اپنے باپ سے
مکمل طور پر لاپروا ہو گئے، باپ کی
ہر نصیحت کو یہ کہہ کر رد کر دیتے
ہیں کہ ان کو تو بولنے کی عادت
ہے۔ اب نوبت جھگڑوں تک آ پہنچی
تھی۔

اشفاق احمد کو بچوں اور بیوی کی یہ
لاپرواہی بہت ناگوار گزرتی کیونکہ
بچوں نے ان کی سالوں کی محنت کو
ضائع کر دیا۔ اس وجہ سے وہ غصہ
کرتے، روک ٹوک کرتے اور اسی
لیے ان ساری چیزوں کی وجہ سے
وہ بیمار ہو گئے۔ پھر بھی اپنے کاموں
میں مصروف رہتے۔

شاکرہ ان کی کسی بات کو بھی خاطر
میں نہ لاتی۔ بچے جوان ہو کر شادیوں
کی عمر کو پہنچ گئے۔ لڑکے تو لاپروا
ہو کر بالکل ناکارہ ہو گئے، سر پر
سربراہ کا خوف نہ ہونے نے انہیں

تو اشفاق احمد چپ ہو جاتے۔ عمر تو
اپنی ماں کو مہمان سمجھتا تھا کیونکہ اس
کے ذریعے ہی اس کی تمام چلائز و
ناچائز خواہشات پوری ہو جاتی تھیں۔
سائبرہ نے عمر کی سامنے کھانا رکھا۔
اور کمرے میں چلی گئی اور غمگین ہو
گئی اور سوچنے لگی کہ پتا نہیں اماں
اور ابا کی بنی کیوں نہیں ہے۔ وہ گھر
کی بڑی بیٹی ہونے کی وجہ سے تمام
حالات سے واقف تھی۔ اس کے
ابا کام کاج میں مصروف رہتے، گھر
کی ساری ذمہ داریاں ماں پر تھیں
کیونکہ ابا کا کام ہی ایسا تھا کہ وہ
بہت زیادہ محنت کرنے کے بعد ہی
گھر کو چلا تے اور بس ان کی ایک ہی
خواہش تھی کہ بچے دینی اور دنیاوی
علم حاصل کر لیں۔ ابا گھر کی تمام ذمہ
داریوں کو اچھے سے پورا کرتے۔
گھر، لباس، رہن سہن غرض ہر
طرح سے اپنی بیوی بچوں کا خیال
رکھتے۔ لیکن شاکرہ کی طبیعت لا ابالی
تھی۔ چاہتی تو شاکرہ بھی یہ نہیں
تھی کہ بچے بگڑ جائیں، لیکن شاکرہ
کی خود کی طبیعت لا ابالی تھی۔ ایک
تو تربیت کا فقدان، دوسرا طبیعت
کی ناشکری تھی، ارد گرد کا ماحول
اور سب سے بڑھ کر اشفاق احمد کو
عزت اور محبت نہ دینا اور اشفاق احمد

لگانا۔ اس نے اپنا کام کیا اور تم نے بھی اپنا کام کیا؟ تم نے اس کی عزت ہی ختم کر دی۔ عورت ہی مرد کو بناتی یا بگاڑتی ہے۔ تم نے جب اسے اہمیت نہیں دی تو اولاد نے کیسے دینی ہے؟ اب جب تمہاری اولاد تمہارے ہاتھ سے نکل رہی ہے تو تم پریشان ہو، اگر تم دونوں باہمی اتفاق سے اپنا بھرم بنا کر رکھتے تو اولاد کو بھی کمھارا کچھ لحاظ ہوتا۔

اپنا لحاظ تو تم نے خود ہی ختم کر ڈالا ہے۔ "لیکن خالہ" لیکن ویکن کچھ نہیں۔ اب بھی اگر تم نے اشفاق سے بنا کر رکھی تو ہی کمھارا کچھ ہو سکتا ہے اور ویسے بھی میاں بیوی لڑائی کے بعد صحیح کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ ان کے پچھلے سارے گناہ معاف کر دیتے ہیں۔ اور شوہر کے حقوق پر تو ویسے بھی کتنا بڑا حکم آیا ہے "اگر خدا کے سوا کسی کو سجدہ جائز ہوتا تو میں عورتوں کو حکم دیتا کہ وہ اپنے شوہروں کو سجدہ کریں" بیٹی اب بھی سوچ لو باوجود اس کے کہ جو وقت گزر گیا وہ واپس نہیں آ سکتا۔ شوہر سے صلح کرنے میں ہی بہتری ہے۔ ویسے بھی مرد گھنا سایہ ہے اور اس سایہ کا احساس دھوپ

بلکل ناکارہ بنا دیا، ماں کو بھی زیادہ خاطر میں نہ لاتے۔ شاکرہ اب خود بھی پریشان رہنے لگی۔

ایک دین شاکرہ اسی سوچ میں ڈوبی ہوئی تھی کہ خالہ نور آئیں، خالہ نور کو دیکھ کر وہ بہت خوش ہوئی۔ خالہ نور سارے خاندان میں سب سے بڑی اور رکھ رکھاؤ والی عورت تھیں۔ اس عمر میں عبادت گزار، تہجد گزار، صوم و صلوة کی پابند عورت تھیں۔ جوانی میں بیوہ ہو گئیں۔ شاکرہ کو خالہ سے خاص لگاؤ تھا۔

خالہ نے پوچھا تم کیوں اتنی پریشان لگ رہی ہو شاکرہ نے جواب دیا: بس اشفاق احمد کی چچ چچ نے پریشان کر رکھا ہے۔ اوپر سے عمر بالکل ہاتھوں سے نکلا جا رہا ہے۔ خالہ نے کہا کہ تم اشفاق احمد سے بولو کہ وہ اسے کھینچ کر رکھے یا پیار سے سمجھائے۔ بیٹی ویسے جس گھر میں میاں بیوی ہر وقت لڑتے ریتے ہوں وہاں سے برکت بھی اٹھ جاتی ہے۔ میں تمہیں سمجھاتی تھی کہ انہیں باپ کا ڈر دو تم نے میری ایک نہ سنی، کیا سنتی میں آپ کی؟ شاکرہ غصے سے بولی، بس بیٹا یہی تو تمہارا کام تھا، اشفاق احمد کا کام تھا پیسہ کمانا اور تمہارا کام تھا اسے سنبھالنا اور

خالہ نور نے کہا " دل تو دل ہے
کتنا برداشت کرتا۔" اور شاکرہ
کو سنھالنے لگیں۔ شاکرہ نے کہا
کہ " اتنی جلدی سب کیسے ہو سکتا
ہے؟ " اتنی جلدی "

بیٹی صبر کرو سب کچھ جلدی میں ہی
ہوتا ہے۔ ہمیں پہلے کچھ سمجھ میں
نہیں آتا اور جب کچھ میں آتا ہے تو
بہت دیر ہو چکی ہوتی ہے۔ اب صبر
ہی ہے وہی صبر جو تم نے ساری
زندگی نہ کیا، اب اس کی موت پر
کرو گی۔ اب صبر ہی باقی بچا ہے۔"
شاکرہ حیران پریشان خالہ کی طرف
دیکھنے لگی۔ اتنا چپ چاپ بھی بھلا
کوئی جاتا ہے۔ اور شاکرہ ایک دم
بے خود سی ہوگی۔ مستنصر حسین ٹاڈر
کہتے ہیں کہ ماں کے قدموں تلے
جنت ہے جبکہ باپ کے پاؤں میں
پھٹا ہوا جوتا ہے جس کو وہ ساری
زندگی اولاد کے لئے گھسا دیتا ہے۔

جو خاموش رہا اس نے نجات پالی

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم
نے فرمایا: "جو خاموش رہا اس
نے نجات پائی"

میں ہی کبھی ہوتا ہے۔ اس شخص نے
تمہیں کبھی دھوپ پڑنے نہیں دی
اس لیے تمہیں کبھی اس سائے کا
احساس تمہیں ہوا۔

شاکرہ خالہ نور کی باتیں غور سے
سننے لگی۔ انہوں نے کہا کہ بیٹی تو
دھوپ آنے سے پہلے ہی اس کی
قدر کر لو۔ خالہ نور اور شاکرہ
ابھی باتیں کر ہی رہی تھیں کہ عمیر
دوڑتا ہوا آیا انہوں نے پوچھا کیا
ہوا؟ اماں! ابو! شاکرہ نے پوچھا
کیا ہوا تمہارے ابو کو؟ اس نے کہا
کہ اماں ایبولینس آئی ہے اور اب
ابو نہیں رہے۔ " کیا کہہ رہے ہو
صبح تو وہ بالکل ٹھیک تھے " شاکرہ
کو خیال آیا۔ " وہ کہہ رہے تھے کہ
مجھے بائیں کندھے میں درد محسوس ہو
رہا ہے "۔ شاکرہ نے دھیان نہ دیا
اور اشفاق احمد بھی چپ کر کے چل
بے۔ شاکرہ کو لگا کہ اس کی چادر کسی
نے کھینچ کر اتار لی ہے۔ وہ اب کسی
کھلے آسمان تلے تنہا کھڑی ہے وہ
بے وقعت آدمی بغیر کچھ کہے چل
دیا۔ "بھابھی بھائی کی بائیں آرٹری بند ہو
گئی تھی
اس کے دل نے کام کرنا چھوڑ دیا
تھا۔" اس کے دیور نے بتایا۔

قیمت

سدرہ قاسم لاہور

وہ پھر خاموش ہو گئی۔ احمد حسن پتلی کے اعتبار سے انجینئر تھا اور پتلی کے ایک وفد کے ہمراہ کانفرنس میں شرکت کے لئے دہلی آیا ہوا تھا۔ وہ جب فارغ ہوتا تو ارد گرد گھومنے کے لیے نکل جاتا اور اسے لوگوں سے ملنے، رہن سہن دیکھنے کا شوق تھا۔ خاص طور پر بھارت کے لوگ، رسم و رواج دیکھنے کا اس کے اندر تجسس تھا کیونکہ اس کے دادا ہجرت کر کے پاکستان گئے تھے۔ وہ اکثر اسے اپنی بڑی عالیشان حویلی کے، بچپن کے، باغوں کے زمینوں کے قصے سناتے، اسے ساری کہانیاں دلنشین تو بہت لگتیں لیکن جب وہ اپنے چھوٹے سے گھر کو دیکھتا جس میں وہ رہ رہے تھے تو اکثر دادا کو جھنجھلا کر کہتا کہ

دادا آپ کی
تو کہانیاں بس
کہانیاں ہی ہیں

آپ بس کہانیاں ہی سنایا کریں،
"آپ بھی ناں کیوں چھوڑ آئے
اتنی شاہانہ زندگی کیا ملا آپ کو
یہاں آکر؟" دادا کبھی تو ہنس پڑتے
اور کبھی ناراض ہو کر کہتے "عزتوں
محفوظ ہو گیاں پتر، دین محفوظ ہو

وہ سڑک پار کر کے ہوٹل کی طرف جا رہا تھا جب اس کا سامنا عمر رسیدہ عورت سے ہوا۔ ساڑھی پہنے ماتھے پر تلک لگائے وہ دھان پان سی عورت اس کے بالکل پاس آکر کھڑی ہو گئی۔ اس کی طرف سوالیہ نگاہوں

سے دیکھنے لگی "کیا ہوا اماں"
جی کوئی کام؟" وہ چپ

چاپ سی نظریں نیچے کیے

زمین کو دیکھنے لگی۔ وہ اسے
نظر انداز کر کے آگے

بڑھنے ہی لگا کہ وہ بول پڑی
رک جاؤ! جی فرمائیں؟

"تم مسلمان ہو؟

جی الحمد للہ۔" تم پاکستانی ہو؟ بوڑھی
عورت تیز تیز بولنے لگی اور اس
کی آنکھیں حیرت اور امید سے
چمکنے لگیں کہ احمد حسن خود حیران
ہو گیا۔ اس نے پوچھا ماں جی آپ
کیوں پوچھ رہی ہیں؟

اندر چلا گیا۔ اس بوڑھی عورت نے اس کو صحن میں بچھی ہوئی خوبصورت کرسیوں پر بیٹھنے کا کہا اور چپ چاپ بیٹھ گئی۔ کافی دیر گزرنے کے بعد احمد خود ہی بول پڑا "اماں جی آپ نے مجھے کیوں بلایا مجھے بتائیں؟"

بوڑھیا بولی "بیٹا مجھے تمہاری مدد چاہیے" "میری مدد؟ وہ مزید حیران ہوا" کیسی مدد؟" "میں چاہتی ہوں میرے بیٹے مسلمان ہو جائیں۔" "کیا؟ احمد حسن مزید حیران ہوا۔۔۔ اماں جی کیا کہہ رہی ہیں؟" "میں سچ کہہ رہی ہوں"

پھر تو آپ بھی مسلمان ہونا چاہتی ہوں گی؟" بوڑھی زار و قطار رونے لگی، آنسو پانی کی طرح رواں تھے۔ سسکیاں رکنے کا نام ہی نہ لیتیں۔ احمد حسن پریشان ہو گیا "اماں میں نے کوئی غلط بات کہہ دی، میں معذرت چاہتا ہوں" "نہیں میرے بچے تم نے کوئی غلط بات نہیں کہی۔ برسوں بعد آج ہی تو کسی نے مجھ سے سچ بات کہی ہے" کیا مطلب؟

"میرے بچے میں مسلمان ہوں" وہ سرگوشی میں بولی اور پھر زار و قطار رونے لگی۔ احمد بوکھلا سا گیا کہ اماں کا سارا حلیہ تو ہندوؤں والا تھا اور وہ یہ کہ

گیا، ہور کی چائی دا؟"

آپ کی بات مجھے سمجھ نہیں آتی" وہ دادا سے ناراض ہو جاتا۔ احمد سوچ میں ہی تھا جب بوڑھی نے کہا میرے گھر آؤ گے؟

"میں آپ کے گھر! لیکن کیوں؟" "نہ کوئی جان نہ پہچان۔۔۔"

"جان پہچان ہو جانی سے تم ضرور آنا" وہ یہ جلدی جلدی کہہ کر اسے پختہ سمجھا کر آگے چلی گئی۔ احمد حسن حیران ہو کر وہیں کھڑا رہا اور سوچنے لگا کہ کل جاؤں یا نہ جاؤں؟

اگلی صبح اہم میٹنگ سے فارغ ہوا اور جلدی جلدی ہوٹل سے نکل کر ٹیکسی پکڑی اور بوڑھی عورت کے گھر ان کے بتائے ہوئے پتے پر پہنچ گیا۔ بیل دی تو ایک بچے نے دروازہ کھولا۔ احمد حسن دروازہ کھلنے پہ پریشان ہو گیا کہ وہ بچے سے کیا کہے کہ وہ کس سے ملنے آیا ہے؟ کیوں کہ اسے تو اس بوڑھی عورت کا نام تک پتا نہیں تھا۔ وہ اپنے آنے اور اس بے وقوفی پر ماتم کرنے ہی والا تھا کہ جب اس کے کانوں میں اسی بوڑھی عورت کی آواز آئی کہ "آگئے تم بیٹا اندر آ جاؤ۔"

احمد حسن کی جان میں جان آئی اور وہ

ساتھ نہیں رہیں گے اور ہمیں آزادی مل جائے گی کیوں کہ قائد اعظم کہتے ہیں کہ ہندو اور مسلمان دو الگ الگ قومیں ہیں، ان کے رسم و رواج، ان کا رہن سہن اور سب کچھ الگ الگ ہے۔ اس لیے یہ دونوں قومیں اکٹھی نہیں رہ سکتیں، ہمارا علیحدہ وطن، ہماری اپنی زمین جہاں مسلمان ہونگے ہم اپنے کانوں سے اذان کی آوازیں سن سکیں گے۔ بوڑھی عورت کی آنکھوں میں روشنی بھرنے لگی، وہ پھر بولی "دن رات اسی امید میں گزرنے لگے اور کچھ ہی برس گزرنے کے بعد ایک دن ابا نے کہا: پاکستان بن گیا، اب ہم یہاں سے چلے جائیں گے۔ ایک دن ہم نے اپنا گھر، مال، مویشی سارا کچھ چھوڑا اور گھر سے نکل پڑے لیکن ہندوؤں نے حملہ کر دیا، ہمارے ساتھ اور بھی مسلمان تھے جو اس گاؤں میں رہتے تھے، تمام مسلمان اپنی اپنی جانیں بچانے لگے، کسی کو کسی کا کوئی ہوش نہ رہا اور میں بے ہوش ہو گئی، جب ہوش آیا تو میں ایک ہندو کے گھر میں تھی، آزادی تو کیا ملنی تھی نہ ماں نہ باپ نہ بھائی سب کچھ ختم ہو گیا۔ جس بوڑھے ہندو کے "مال غنیمت" میں میں آئی تھی اس نے

یہ کہہ رہی تھی کہ میں مسلمان ہوں۔ وہ پریشان سا ہو گیا کہ یہ کیا ماجرا ہے۔ اماں اپنے پلو سے آنکھیں صاف کرتے ہوئے بولی "میرے بچے! میں اپنے ماں باپ اور ایک بھائی کے ساتھ یہاں پاس ہی ایک گاؤں میں رہتی تھی، میرا باپ ایک غریب آدمی تھا۔ ہندو بننے ہمارے ساتھ جانوروں سے بدتر سلوک کرتے، میرے باپ کے پاس ایک زمین کا ٹکڑا تھا جس سے گزر بسر ہوتا لیکن میرا باپ ہندو بننے کے قرض کے بوجھ تلے آ گیا، زندگی عذاب ہو گئی، غربت کے ساتھ ساتھ جو عذاب نازل ہوا وہ یہ تھا کہ زبردستی مسلمانوں کو ہندو بنایا جانے لگا۔ مسلمانوں کو جان کے لالے پڑ گئے، ہم اسی خوف کے عالم میں زندگی گزار رہے تھے کہ ایک دن میرا باپ خوشی خوشی گھر پہنچا، آج برسوں بعد میرا باپ خوش تھا۔ وہ میری ماں سے کہنے لگا "ظلم کی اندھیری رات کا خاتمہ ہونے والا ہے سکینہ کی ماں! ہمیں آزادی ملنے والی ہے، مجھے ساتھ والے گاؤں کے ڈاکے نے بتایا ہے کہ "قرارداد پاکستان" منظور ہو گئی ہے اور ہم مسلمانوں کے لیے ایک علیحدہ وطن بنایا جا رہا ہے۔ اب ہم ہندوؤں کے

تیرا وطن پاکستان ہے، تو نے وہاں جانا ہے لیکن وہاں جا نہیں سکتی۔ اب تو پاکستان جانے کی بجائے آگے جانے کا وقت آگیا ہے، سوچا تم جو مسلمان ہو، پاکستان والے ہو شاید تم میرے لیے کچھ کر سکو، شاید کوئی کوشش کر سکو کہ میرے بچے مسلمان ہو جائیں وہ بس مسلمان ہو جائیں بھلے وہ یہاں رہ لیں، میری زندگی کے دکھوں کا مرہم ہو جائے گا اور کچھ نہیں تم "گواہ" تو بن جاؤ گے کہ میں سکینہ ہوں کرشنہ نہیں، میں تو بس "آزادی" کی قربان گاہ پر قربان ہونے والی ایک عصمت ہوں۔"

احمد حسن شرمندگی کے احساس میں ڈوب گیا۔ اسے اپنے دادا کی بات اب سمجھ آ گئی تھی۔

"پتر عرتاں تاں محفوظ ہو گیاں ناں
دین محفوظ ہو گیا۔"

خود ہی میرے ماتھے پر تک لگایا، منگل سوتر پہنایا اور مجھے "سکینہ" سے "کرشنہ" بنا دیا۔ سکینہ مرگئی اور کرشنہ پیدا ہوگئی، اب میں اس ہندو کی باندی تھی جس نے اوپر نیچے اس کے سات بچے بھی پیدا کیے، مجھے تو یہ بھی نہیں پتہ تھا کہ "پاکستان" کیا ہے، پھر مجھے پتا چلا کہ مسلمانوں کو اپنی منزل مل گئی اور میں مطمئن ہو گئی کہ چلو ایک سکینہ کی قربانی سے جانے کتنی سکیناؤں کی عزت محفوظ ہو گئی۔ تمہیں پتا ہے؟ مجھے جب معلوم ہوا کہ پاکستان اس طرف واقع ہے تو میں روزانہ مشرق کی طرف منہ کر کے سانس لیتی کہ مجھے ادھر سے ٹھنڈی ہوائیں جو آتی ہیں لیکن میرے اندر کی روح، سکینہ کی روح چین نہیں لینے دیتی۔ وہ کہتی ہے تو "کرشنہ" نہیں تو "سکینہ" ہے۔ تو ہندو نہیں تو مسلمان ہے۔

وَلَا تَفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا

إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٦﴾

اور زمین میں اُس کی اصلاح کے بعد فساد نہ کرو اور خوف کے ساتھ اور طمع کے ساتھ اُسی کو پکارو یقیناً اللہ تعالیٰ کی رحمت نیکی کرنے والوں کے قریب ہے۔
(سورة الاعراف: 56)

ناقابل یقین انفارمیشن

دُنیا کا لفظ اگر 115 مرتبہ استعمال ہوا ہے تو اس کے مقابل آخرت کا لفظ بھی 115 مرتبہ استعمال ہوا ہے۔ وعلیٰ ہٰذہ القیاس۔ (دُنیا و آخرت: 115) (شیاطین و ملائکہ: 88) (موت و حیات: 145) (نفع و فساد: 50) (اجر و فضل: 108) (کفر و ایمان: 25) (شہر: 12) کیونکہ شہر کا مطلب مہینہ اور سال میں 12 مہینے ہی ہوتے ہیں (اور یوم کا لفظ 360 مرتبہ استعمال ہوا ہے۔)

اتنی بڑی کتاب میں اس عددی مناسبت کا خیال رکھنا کسی بھی انسانی مصنف کے بس کی بات نہیں، مگر بات یہیں ختم نہیں ہوتی۔۔۔ جدید ترین تحقیق کے مطابق قرآن حکیم کے حفاظتی نظام میں 19 کے عدد کا بڑا عمل دخل ہے ،

قرآن حکیم کا دعویٰ ہے کہ اس میں کوئی باطل بات داخل نہیں ہو سکتی اس لئے کہ قرآن حکیم کا ایک ایک حرف اتنے حساب و کتاب کے ساتھ اپنی جگہ پر ہے کہ اسے تھوڑا سا ادھر ادھر کرنے سے وہ سارا حساب کتاب درہم برہم ہو جاتا ہے جس کے ساتھ قرآن پاک کی اعجازی شان نمایاں ہے۔

اتنی بڑی کتاب میں اتنا باریک حساب کتاب کا کوئی مصنف تصور بھی نہیں کر سکتا۔ بریکٹس میں دیے گئے یہ الفاظ بطور نمونہ ہیں ورنہ قرآن کا ہر لفظ جتنی مرتبہ استعمال ہوا ہے وہ تعداد اور اس کا پورا پس منظر اپنی جگہ خود علم و عرفان کا ایک وسیع جہان ہے۔

اس حیران کن دریافت کا سہرا ایک مصری ڈاکٹر راشد خلیفہ کے سر ہے جو امریکہ کی ایک یونیورسٹی میں کیمسٹری کے پروفیسر تھے۔ 1968ء میں انہوں نے مکمل قرآن پاک کمپیوٹر پر چڑھانے کے بعد قرآن پاک کی آیات، ان کے الفاظ و حروف میں کوئی تعلق تلاش کرنا شروع کر دیا۔ رفتہ رفتہ اور لوگ بھی اس ریسرچ میں شامل ہوتے گئے حتیٰ کہ 1972ء میں یہ ایک باقاعدہ اسکول بن گیا۔

تحقیق کا کام جو نہی آگے بڑھا ان لوگوں پر قدم قدم پر حیرتوں کے پہاڑ ٹوٹ پڑے، قرآن حکیم کے الفاظ و حروف میں انہیں ایک ایسی حسابی ترتیب نظر آئی جس کے مکمل ادراک کیلئے اُس وقت تک کے بنے ہوئے کمپیوٹر ناکافی تھے۔

کلام اللہ میں 19 کا ہندسہ صرف سورۃ مدثر میں آیا ہے جہاں اللہ نے فرمایا: دوزخ پر ہم نے انیس محافظ فرشتوں کو مقرر کر رکھا ہے۔ اس میں کیا حکمت ہے یہ تو رب ہی جانے لیکن اتنا اندازہ ضرور ہو جاتا ہے کہ 19 کے عدد کا تعلق اللہ کے کسی حفاظتی انتظام سے ہے۔

پھر ہر سورۃ کے آغاز میں قرآن مجید کی پہلی آیت بسم اللہ کو رکھا گیا ہے گویا کہ

اس کا تعلق بھی قرآن کی حفاظت سے ہے کیونکہ ہم دیکھتے ہیں بسم اللہ کے کل حروف بھی 19 ہی ہیں، پھر یہ دیکھ کر مزید حیرت میں اضافہ ہوتا ہے کہ بسم اللہ میں ترتیب کے ساتھ چار الفاظ استعمال ہوئے ہیں اور ان کے بارے میں تحقیق کی تو ثابت ہوا کہ اسم پورے قرآن میں 19 مرتبہ استعمال ہوا ہے۔

لفظ الرَّحْمٰن 57 مرتبہ استعمال ہوا ہے جو 3×19 کا حاصل ہے اور لفظ الرَّحِیْم 114 مرتبہ استعمال ہوا ہے جو 6×19 کا حاصل ہے اور لفظ اللہ پورے قرآن میں 2699 مرتبہ استعمال ہوا ہے جو 142×19 کا حاصل ہے، لیکن یہاں بقیہ ایک رہتا ہے جس کا صاف مطلب ہے کہ اللہ کی ذات پاک کسی حساب کے تابع نہیں ہے وہ یکتا ہے۔ قرآن مجید کی سورتوں کی تعداد بھی 114 ہے جو 6×19 کا حاصل ہے۔

سورۃ توبہ کے آغاز میں بسم اللہ نازل نہیں ہوئی لیکن سورۃ نمل آیت نمبر 30 میں مکمل بسم اللہ نازل کر کے 19 کے فارمولا کی تصدیق کر دی۔ اگر ایسا نہ ہوتا تو حسابی قاعدہ فیل ہو جاتا۔ اب آئیے حضور علیہ السلام پر اترنے والی

پہلی وحی کی طرف : یہ سورۃ علق کی پہلی 5 آیات ہیں : اور یہیں سے 19 کے اس حسابی فارمولے کا آغاز ہوتا ہے !

ان 5 آیات کے کل الفاظ 19 ہیں اور ان 19 الفاظ کے کل حروف 76 ہیں جو ٹھیک 19×4 کا حاصل ہیں لیکن بات یہیں ختم نہیں ہوتی۔ جب سورۃ علق کے کل حروف کی گنتی کی گئی تو عقل تو حیرت میں ڈوب گئی کہ اسکے کل حروف 304 ہیں جو $19 \times 4 \times 4$ کا حاصل ہیں۔

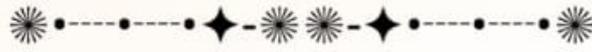
اور قارئین کرام !

عقل یہ دیکھ کر حیرت کی گہرائیوں میں مزید ڈوب جاتی ہے کہ قرآن پاک کی موجودہ ترتیب کے مطابق سورۃ علق قرآن پاک کی 96 نمبر سورۃ ہے۔ اب اگر قرآن کی آخری سورۃ النَّاس کی طرف سے گنتی کریں تو اخیر کی طرف سے سورۃ علق کا نمبر 19 بنتا ہے اور اگر قرآن کی ابتدا سے دیکھیں تو اس 96 نمبر سورۃ سے پہلے 95 سورتیں ہیں جو ٹھیک 19×5 کا حاصل ضرب ہیں جس سے یہ بھی ثابت ہو جاتا ہے کہ سورتوں کے آگے پیچھے کی ترتیب بھی انسانی نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کے حسابی نظام کا ہی ایک حصہ ہے۔

قرآن پاک کی سب سے آخر میں نازل ہونے والی سورۃ، سورۃ نصر ہے یہ سن کر آپ پر پھر ایک مرتبہ خوشگوار حیرت طاری ہوگی کہ اللہ پاک نے یہاں بھی 19 کا نظام برقرار رکھا ہے ، پہلی وحی کی طرح آخری وحی سورۃ نصر ٹھیک 19 الفاظ پر مشتمل ہے۔ یوں کلام اللہ کی پہلی اور آخری سورت ایک ہی حسابی قاعدہ سے نازل ہوئیں۔ سورۃ فاتحہ کے بعد قرآن حکیم کی پہلی سورۃ، سورۃ بقرۃ کی کل آیات 286 ہیں اور 2 ہٹا دیں تو کئی سورتوں کی تعداد سامنے آتی ہے۔ 6 ہٹا دیں تو مدنی سورتوں کی تعداد سامنے آتی ہے۔ 86 کو 28 کے ساتھ جمع کریں تو کل سورتوں کی تعداد 114 سامنے آتی ہے۔

آج جب کہ عقل و خرد کو سائنسی ترقی پر بڑا ناز ہے یہی قرآن پھر اپنا چیلنج دہراتا ہے۔۔۔۔۔ حسابدان، سائنسدان، ہر خاص و عام مومن کافر سبھی سوچنے پر مجبور ہیں کہ آج بھی کسی کتاب میں ایسا حسابی نظام ڈالنا انسانی بساط سے باہر ہے۔ طاقتور کمپیوٹرز کی مدد سے بھی اس جیسے حسابی نظام کے مطابق ہر طرح کی غلطیوں سے پاک کسی کتاب کی تشکیل ناممکن ہوگی۔

لیکن چودہ سو سال پہلے تو اس کا تصور ہی محال تھا لہذا کوئی بھی صحیح العقل آدمی اس بات کا انکار نہیں کر سکتا کہ قرآن کریم کا حسابی نظام اللہ کا ایسا شاہکار معجزہ ہے جس کا جواب قیامت تک کبھی بھی نہیں ہو سکتا۔ اور قرآن میں اللہ تعالیٰ ایک جگہ فرماتے ہیں کہ "پوچھ لو گنتی کرنے والوں سے"۔۔۔۔۔ قرآن کی روز تلاوت کیا کریں، اللہ ہم سب کو قرآن پاک پڑھنے اور سمجھنے کی توفیق عطا فرمائے اور ہمارے دلوں میں ایمان کو سلامت رکھے اور اللہ کے احکام پر عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین۔ اتنی قیمتی معلومات صدقہ جاریہ سمجھ کے سب تک پہنچائیں۔



ڈھیروں حلال مال کمانے کا روحانی عمل

سنت میں ہے کہ یہ دعا آپ صلی اللہ علیہ وسلم دونوں سجدوں کے درمیان پڑھا کرتے تھے۔ اس کے پڑھنے سے رزق اور باقی سارے مسائل بھی حل ہو جائیں گے ان شاء اللہ... اس عمل کو کسی صورت نہ چھوڑیں..

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَعَافِنِي وَاهْدِنِي وَارْزُقْنِي



پارٹ ۷..

گھریلو ٹوٹکے



پاؤں کی بدبو

جاوید اختر آرائیں

کل ایک نوجوان ملاقات کے لئے تشریف لائے تھے کمرے میں داخل ہونے سے پہلے انہوں نے اپنے شوز اتارے ہی تھے کہ پورے کمرے میں بہت تیز بدبو پھیل گئی..!

وہ نوجوان تو چند منٹ رک کر چلے گئے لیکن کمرے سے بدبو نہ گئی باوجود ٹھنڈے کمرے کی کھڑکی دروازے کھولنے پڑے پھر کہیں مسئلہ حل ہوا اسی وقت یہ خیال آیا کہ اس کا کوئی مستقل حل ہونا چاہیے اور اپنے نوجوان بچوں کو اس طرف توجہ دلانی چاہیے کہ صرف ایک بیکنگ سوڈا جسے کھانے کا سوڈا بھی کہا جاتا ہے اس تکلیف سے نجات دلا سکتا ہے۔

بیکنگ سوڈا

ہفتے میں ایک دو بار

آدھا ٹی سپون ایک گلاس پانی
میں ملا کر پی لیں



ایک چھوٹے ٹب میں نیم گرم پانی ڈال
کر ایک ٹیبل سپون بیکنگ سوڈا ڈال کر

پندرہ منٹ پاؤں رکھ کر بیٹھ جائیں

جراہیں ہمیشہ سوتی کاٹن کی پہنیں۔ اور ہر روز دھو لیا کریں۔ دن بھر شوز پہننے کے بعد رات کو ایک ایک ٹی سپون بیکنگ سوڈا پاؤڈر شوز میں ڈال کر اچھی طرح پھیلا دیں اور صبح شوز جھاڑ کر پہن لیں۔

اگر جسم کے غیر ضروری بالوں سے مکمل چھٹکارا چاہتے ہیں تو

تمام خواتین کو اپنے چہرے پر غیر ضروری بال بہت ہی برے لگتے ہیں، اس کے علاوہ جسم کے دیگر حصوں پر بال بھی خواتین کے لئے وبال ہوتے ہیں۔ آج ہم آپ کو ان غیر ضروری بالوں سے نجات کا طریقہ بتائیں گے۔ یہ طریقہ علاج قدیم روسی روایات میں بھی بہت مشہور ہے۔ اخروٹ کے چھلکوں کو سوکھا کر اچھی طرح جلا لیں اور اس راکھ کو پانی میں ملا کر ایک پیسٹ کی صورت بنالیں۔ اب اس محلول کو 12 گھنٹے تک پڑا رہنے دیں اور پھر روئی کے ذریعے اسے اس جگہ لگائیں جہاں کے بال ختم کرنا مقصود

ہوں۔ اس پیسٹ کو کم از کم آدھ گھنٹہ تک لگا رہنے دیں اور اسے دبا کر رکھا جائے تو بہترین نتائج مل سکتے ہیں۔ یہ عمل تین بار دہرائیں تو کچھ دن میں آپ دیکھیں گے کہ مذکورہ جگہ پر بال صاف ہو رہے ہیں اور اچھی بات یہ ہے کہ اب آپ کو اس جگہ پر دوبارہ بال آنے کا مسئلہ بھی ختم ہو جائے گا۔



چھائیوں کے لئے ایک بہترین گھریلو نسخہ

خشخاش اور بادام ہم وزن لے کر تھوڑے سے پانی میں پندرہ بیس منٹ تک بھیگا رہنے دیں۔ پھر انہیں اتنا پیس لیں کہ لئی کی طرح ہو جائے۔ اس مرہم کا لیپ رات کو چہرے پر لگائیں اور صبح دھو ڈالیں۔ چند دنوں میں فرق نظر آئے گا۔



باسی روٹی کے فائدے



ہمارے یہاں عام طور پر خواتین صبح کے وقت ہی پورے دن کے لئے روٹیاں بنا کر رکھ لیتی ہیں۔ بس گھر کے بڑوں کو ان کے کھانے کے وقت کے مطابق تازی روٹی بنا کر دیتی ہیں اور یوں روزانہ گھروں میں رات کو بنائی گئی روٹیاں بیچ جاتی ہیں، یا ایک دن پہلے کی روٹی بچی ہوئی ہوتی ہے جس کو ہر ہفتے کباڑ والوں کو بیچ دیا جاتا ہے۔ لیکن شاید آپ کو بھی معلوم نہیں ہے کہ یہ باسی روٹی آپ کی کتنی مشکلات آسان کر سکتی ہے اور آپ کو صحت کے ساتھ ساتھ خوبصورتی بھی دے سکتی ہے۔ آپ کے لئے ہم حاضر ہوئے ہیں ایسی معلومات لے کر جو کسی کو نہیں معلوم۔

باسی روٹی کھانے کے فائدے:

جھریاں:

آج کل لوگوں کو کم عمر میں جھریاں اور جلد لٹکنے کی شکایت ہو

جاتی ہے جس کی وجہ سے بہت سی کریموں اور دواؤں کا استعمال کرنے لگتے ہیں۔ لیکن اگر آپ ناشتے میں باسی روٹی کھانا معمول بنا لیں گے تو آپ کا یہ مسئلہ بھی ختم ہو سکتا ہے۔

جسمانی کمزوری

کمزوری آج کل چھوٹے بچوں کو بڑوں سے زیادہ ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ غذائیں ہماری ناقص ہو گئی ہیں اور ہمارے جسم کو مکمل غذائیت نہیں مل رہی ہے، لیکن ہر کوئی بہت زیادہ وٹامن یا پروٹین کا استعمال نہیں کر سکتا، مگر ناشتے میں باسی روٹی کو ضرور کھا سکتا ہے، اس لئے ناشتے میں باسی روٹی کو

ساتھ کر لیں یا مکھن لگا کر کھائیں
یہ آپ کی ہڈیوں کو مضبوط بنانے
میں آپ کی بڑی مدد کرے گا۔

ایکنی

جلد پر ایکنی کا مسئلہ ہر دوسرے
شخص کا ہے، ایسے میں باسی روٹی کو
گڑ کے ساتھ کھائیں، آپ کو جلدی
ہی فائدہ ہو گا اور جلد پر کوئی داغ
دھبہ بھی نہیں رہے گا۔ باسی روٹی
فائدے مند کیوں ہے؟ باسی روٹی میں
امائنو پیسکٹن مالیکولر مرکبات پائے
جاتے ہیں جن کی وجہ سے یہ ہمارے
لئے فائدے مند ثابت ہوتی ہے۔

آئل میں فرائی کر کے کھائیں یہ بہت
فائدہ مند ہے۔

کھانسی

سردی ہو یا گرمی کھانسی کسی بھی
وقت ہو جاتی ہے اور کچھ لوگوں
کو تو اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ وہ بغیر
سانس لیئے کھانتے ہیں جس کی وجہ
سے ان کو دماغی کمزوری بھی ہونے
لگتی ہے۔ آپ کے اس مسئلے میں بھی
باسی روٹی بہت مفید ہے۔ باسی روٹی
پر ایک چمچ شہد لگائیں اور رول بنا کر
کھائیں، یہ زیادہ فائدہ مند ہے۔

ہڈیاں کمزور:

ہڈیاں کمزور ہونے کی ایک بڑی وجہ
ان میں فلویڈ کی کمی ہوتی ہے اور
روزانہ دن میں کسی بھی وقت باسی
روٹی کا استعمال چاہے سالن کے



جو لوگ بھی اس کار خیر میں ہماری مدد کرنا چاہتے ہیں وہ ان اکاؤنٹس کے ذریعے کر سکتے ہیں... آن لائن میگزین کے لیے بھی ہمارے یہ ہی اکاؤنٹس ہیں

بیرون ملک افراد کے لیے pay pal account
iconoclast.mind@gmail.com

How to contact us?

Email us at: journeytowardsjannah@gmail.com

پاکستانی اکاؤنٹ

Account number:

05810103370617

MEEZAN BANK Shah rukn-e-Alam colony Multan

IBN Number : PK61 MEZN 0005 8101 0337 0617

Easy paisa: 0312-6293133 Rahila Shafqat

سوڈن کیلئے

Adil farid0046764239611Swish number For Sweden

Refrence: JJJ magazine Money

Jazak Allah hu khairun kaseera